حکومەتا هەرێما کوردستانێ – عیراق
وەزارەتا پەروەردێ
رێڤەبەریا گشتی یا پرۆگرام و چاپەمەنییا

پەروەردەیا وەرزشی

بۆ پۆلا یازدێ ئامادەیی

لیژنەیا ئامادەکرنێ

عثمان غريب فرج	سەرپەرشتیارێ پسپۆرێ پەروەردا وەرزشی
صديق اسماعيل بابير	سەرپەرشتیارێ پسپۆرێ پەروەردا وەرزشی
خليل اسماعيل كريم	سەرپەرشتیارێ پسپۆرێ خانە نشینکراو
فرهاد احمد محمد جاف	سەرپەرشتیارێ پسپۆرێ پەروەردا وەرزشی
احمد مجيد ابراهيم	مامۆستایێ پسپۆرێ پەروەردا وەرزشی

هاتییە کرما نجیکرن ژ لایێ

جمال طيب عبدالرحمن — بهزاد غفار حفظ الله
سفر محمد محمد — نهاد ابراهيم رشيد
سمير محمد علي — حكيم حسين يوسف
محمد نبي صالح

پێداچوونا زمانی
محمد عبدالله أحمد

پێداچوونا زانستی
سمير عبدالعزيز حجي

چاپا سێیێ — ٢٧١٥ کوردی — ٢٠١٥ زایینی — ١٤٣٦ مشەختی

سەرپەرشتیێ زانستی یێ چاپێ: جمال طيب عبدالرحمن

سەرپەرشتیێ هونەری یێ چاپێ: عثمان پيرداود كواز - سعد محمد شريف صالح

تایپکرن: أيمن عصام سناء الله

دیزاین: عدنان أحمد خالد

جێبەجێکرنا بژارەکرنا هونەری: عدنان أحمد خالد

بەشێ ئێكێ

پوختەیەك ژ یاسایان

یارییێن گورەپان ومەیدان (العاب الساحة والميدان)

Track and field

پێشەكی

بێگومان ژلایێ هەر كەسەكی ڤە یا ئاشكرایە كو یارییێت گورەپان و مەیدانێ ب بووكا یاریان (عروسة الألعاب) دهێتە نیاسین و ل رێزبەندا دووێ دهێت پشتی یاریا تەپاپێی ژ لایێ پشتەڤان وبینەرانڤە لەوما پێدڤیە لسەر هەر وەلاتەكی پویتە پێدانەكا گرنگ بدەنە یارییێت گورەپان ومێدانێ ژبۆ هندێ ناڤ وئالایێ ووی وەلاتی ب جیهانێ بدەنە نیاسین لدەمێ ئەنجامدانا یارییێت ئۆلمپی ژڤی لایڤە ئەم داخازكەین ژ حكومەتا هەرێما كوردستانێ پویتە پێدانەكا زێدە ب ڤێ یاریێ بدەت یانكو گورەپان ومەیدان ژبو هندێ ئەم وەك وەلاتێت جیهانێ وەرزشڤانێن مە بەشداریێ دیارییێت ئۆلمبیادا بكەن و ئالایێ كوردستانێ بلند بكەن دناڤ ئالایێت وەلاتێت دی دا. پێگومان ئەڤە ژی پێدڤی ب یاریگەهێت تایبەت هەیە بڤێ یارییێڤە هەروەسا دابینكرنا گەلو پەلێت تایبەت ب یاریا گورەپان ومەیدان ڤە.

وهیڤیدراین ئەڤ پەرتووكە خزمەتەكێ ب قوتابی وماموۆستاییێت پەروەردا وەرزشی بگەهیت، ب تایبەت ئەوێت دبوارێ گورەپان وەیدانێ داكار دكەن، پێگومان ئەڤ پەرتووكە ژلایێ زمانی ڤە یا بێ كێم وكاسی نینە لەوما داخازا لێ بورینێ دكەین ژ هەر كێم وكاسیەكێ. دگەل رێزگرتنێ ...

مێژوویا یارییێن گۆرەپان و مەیدانیٚ

یارییێن گۆرەپان ومەیدانیٚ ئێکە ژ جالاکییێن وەرزشی یێن کەڤن وجالاکییێت لەشی دگەل ژیانا مرۆڤی دەستپیٚ کریە.

چونکی ل چەرەخێت کەڤندا گەلەك یا گرنگ بوو. لەوما مرۆڤ هەردەم یێ ئامادەبوو ژبۆ بەرهنگاری کرنیٚ ژ گیانەوەران بۆ مانیٚ دژیانیٚ دا دشکەفت وچولاندا دژیان بسەرچیا و گرو نهالا دکەڤتن ودهاتنە خاریٚ بۆ دەشت و نهالان، بەر چەکیٚ وان یێ سەرەکی بوو.

ئەڤان هەمیان وەل مروڤی دکر لەشەکیٚ بهێز هەبیت، وریٚڤە چوونکا بلەز ژ بو بسوناهی بشێت نێچری بکەت وبشێت رمیٚ بهێز پاڤێژت وخۆ دسەر چووك چالان را پاڤێت وئەڤ دیاردە ژ بچووکییٚ د ژیانا مرۆڤی دا ڕویدانیە، و ژ دەستپێکیٚ دروست بووینە وەك ریٚڤەچوون وغاردان وهاڤێتن وبازدان. بەلیٚ بیٚ ڕێنما و یاسا، ئەڤە ویٚ چەندیٚ دگەهینیت گورەپان ومەیدانیٚ مێژویەکا گەلەك کەڤن یاهەی دگەل دروست بوونا مرۆڤی دەستپێکری یە وئەڤ یارییە دگەل دەمی پێشکەفتی یە وهەڤرکی لسەر هاتیە کرن.

ویاسا وڕێنما بۆ هاتینە دانان وهندەك ژ ڤان یاریان چوونە دناڤ خولا ئێکی یا ئولمپیاتا دا یێت کەڤن سالا ٧٧٦ پ.ز ژبەر پێشکەفتنا مرۆڤی وبدەستڤەئینانا تەکنولوجا نوی لەوما وگوەپان ومەیدانیٚ ژی پێشکەفتن بخۆڤە دیتیە. چونکە باوەر ناکەی درێژیا ١٠٠م بهێتە برین دماویٚ ٩.٣٥ چرکان دا و ٩م زێدەتر بری بن د (١) چرکا دا و پارسەنگیٚ ٧.٢٦٠ کگم زێدەتر ژ ٢٣م پاڤێت. ئەڤە هەمی ژبەر پێشکەفتنا زانستی وبەرز بوونا ئاستیٚ شیانێت جەستەیی لەشی.

گۆرەپان و مەیدان

Track and field

یاریێن گورەپان ومەیدانێ دبنە دوو بەشێت سەرەکی:

١- گۆرەپان : Track . ئەڤە هەمی غاردانا بخۆڤە دگریت کو سێ جۆرێت غاردانێ هەنە.

أ- غاردانا دووراتییێن کورت: کو پێك دهێت ژڤان غاردانان.

١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ١٠٠م بەربەست بۆ ژنان، ١١٠م بەربەست بۆ وەلامان، ٤× ١٠٠م پۆستە،

٤٠٠م بەربەست بۆ زەلامان و ژنان.

ب- غاردانا دووراتییێت ناڤنجی: کو پێك دهێت ژ ڤان غاردانان. ٨٠٠م، ١٥٠٠م، ٤×٤٠٠م پۆستە

ج- غاردانێت دووراتییێت درێژ: ئەڤان غاردانان بخۆڤە دگریت.

٣٠٠٠م، ٥٠٠٠م، ٣٠٠٠م بەربەست (الحواجز)، ١٠٠٠٠م

غاردانێن دەوروبەرا (الضاحية)، غاردانا ٤٢,١٩٥ کم (ماراسۆن)

٢- مەیدان: field : دبیتە دووبەش.

أ- هاڤێتن (الرمی) دبیتە چار بەش:

- پالدان پارسەنگی (قذف الثقل): Shot put
- هاڤێتنا رمێ (رمي الرمح): Throwing the discus
- هاڤێتنا تلپی (رمي القرص): Throwing the javelin
- هاڤێتنا چەکوچی (رمي المطرقة): Throwing the hammer

ب- خۆهاڤێتن (القفز) دبیتە چار بەش:

- ئێك گاڤی (الوثب العريض): Long jump
- سێ گاڤ (الوثب الثلاثي): Triple jump
- خۆهاڤێتنا بلند (القفز العالي): High jump
- خۆهاڤیتنا ب داری (القفز بالعصا): Pole vault

گۆرەپان Track

- غاردانێن مەودایێن كـــورت
- غاردانێن مەودایێن ناڤنجی
- غاردانێن مەودایێن درێـــژ

غاردانێن دووریا كورت پێدڤی بجهـ ئینانا چەند پێنگاڤان هەیە:

– دەستپێك (البداية) Start: دەستپێكا غاردانا دبیتە دووبەش:

١- دەستپێك ژ ڕونشتنێ

٢- دەستپێك ژ ڕاوەستانێ

١- دەستپێك ژ ڕونشتنێ (البداية من الجلوس): دەستپێكا هەر غاردانەكێ گەلەك یا گرنگە ئەم نەشێن ژ پشت گوهـ پاڤێن. دەست پێكا غاردانێ ژ دوو نیشانان دەست پێ دكەت دكەڤێتە پشت هێلا دەست پێكێ (خط البداية) یاریزان بزوری (اجباري) پالێشتا (المسند) بكار دینن، دغاردانێت دوویرێت كورت دا پێدڤیە ئەو پالپشت گوشەكێ دگەل عەردی درست بكەت، پێدڤیە نیشانا پێشیێ دووماهیكا وی یا خاربت بۆ درست كرنا گوشەیەكا (٤٥°) دگەل ئاستێ عەردی ونیشانا دووێ ئەوا دكەڤیتە پشت نیشانا ئێكی پێدڤیە خاریا گۆشی (٩٠°) بیت بنێرە ووێنێ ژمارە (١):



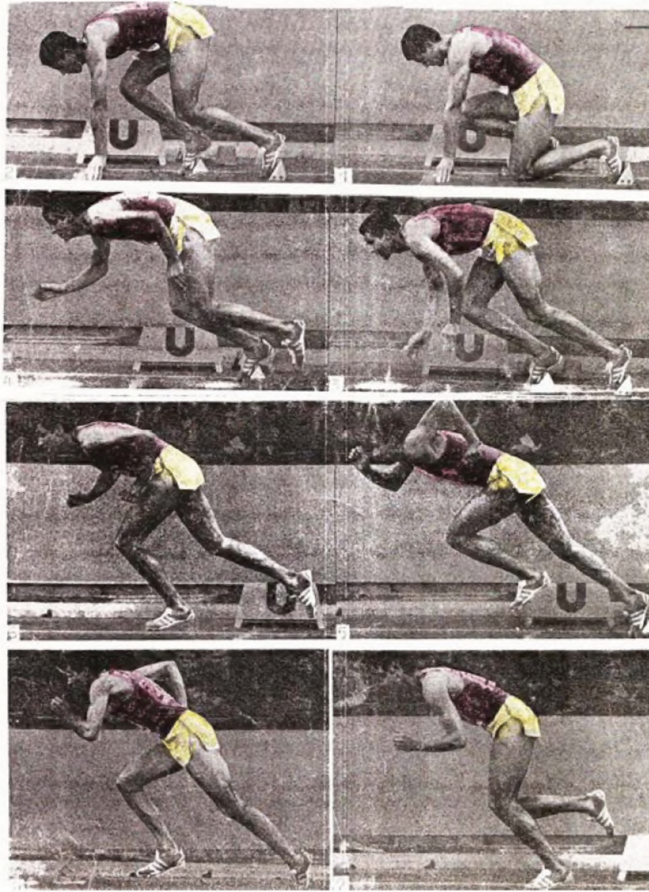
وێنێ ژمارە (١) پالپشت (مسند)

و دەستپێك ژ ڕونشتنێ دبنە سێ بەش:

أ– دەسپێكێن كورت: Bunch start

ب– دەستپێكێن ناڤنجی: Mediam start

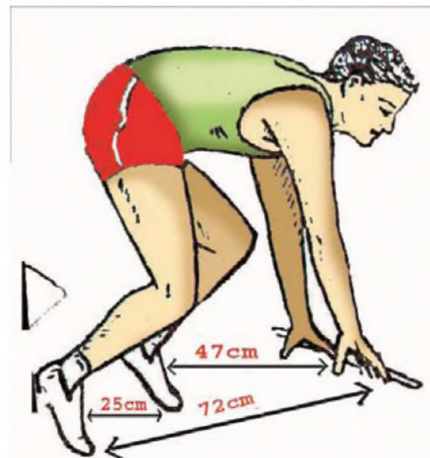
ج– دەستپێكێن درێژ: Elongated start



أ- دەستپێکێن کورت (البداية القصيرة) : Bunch start

ئەڤە جۆرە دەست پێك پێ یێ پێشیێ لسەر نیشانا ئێکێ دانت ودووری ژ هێلا دەست پێکێ تا سەرێ تبێلت پێی نزیك (٤٧سم) دبیت، بەلێ پێ یێ پاشیێ لسەر نیشانا دووێ دانیت بدووراتیا (٧٢سم) ژهێلا دەست پێکێ (خط البداية) یاریزان بشیوەکێ گورج بوون (القرفصاء) لسەر عەردی درینیت. چۆکێ پێ دووماهیێ ا نیزیك تبلێت پێ یێ پێشیێ دانیت وتبلێت هەردوو دەستان بشێوێ کڤانێ وەکی پرێ (جسر) لسەر عەردی دانیت، دووری دناڤبەرا هەردوو دەستان هندی پانی هەردوو ملان بیت تەماشەکە ووێنێ ژمارە (٢):

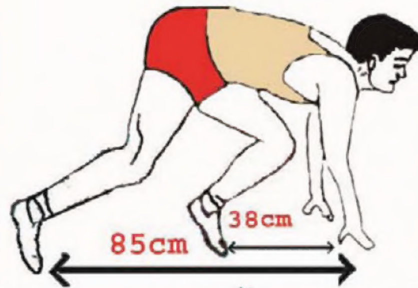




وێنێ ژمارە (٢) شێوێ دانانا دەستان ل پشت هێلا دەستپێکێ

ب- دەستپێكێن ناڤنجی (البداية المتوسطة): Mediam start

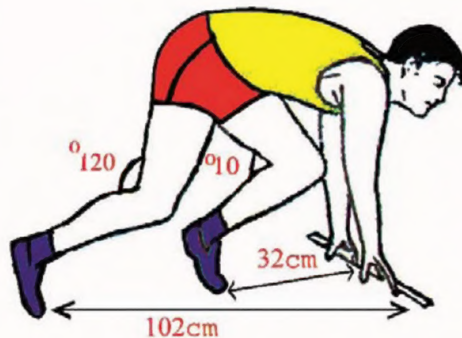
پێی پێشیێ لسەر نیشانا (علامة) ئێكێ دانیت بدووراتیا (٣٨سم) ژهێلا دەست پێكێ (خط البداية) وپێی دووماهیێ لسەر نیشانا دوو دانیت بدووراتیا (٨٥ سم) ژ هێلا دەست پێكێ چۆكێ پێی دووماهیێ دێ ل رەخ كڤانی پێی پێشی دانیت (قوس القدم الامامية) تەماشە دوێنێ ژمارە (٣) بكە:



وێنێ ژمارە (٣)

ج- دەستپێكێن درێژ (البداية الطويلة): Elongated start

پێی پێشیێ لسەر نیشانا ئێكێ دانیت ب دووراتیا (٣٢ سم) ژهێلا دەست پێكێ و چۆكێ پێی دووماهیێ ل ڕەخ پانیا (كعب) پیێ پێشیێ دانیت. تەماشە وێنێ ژمارە (٤) بكە:



وێنێ ژمارە (٤)

- دەستپێك ژ ڕونشتنێ پێدڤی ب سێ بانگەوازیان هەیە (ایعاز).

١- جهێ خۆ بگرە (خذ مكانك) On your marks

٢- ئامادەبە (تحضر) Getset

٣- تەقەكردن یان دەرپەڕین (الانطلاق) Go

١- جهێ خۆ بگره (خذ مكانك) On your marks

پشتی یاریزان گوهـ ل بانگەوازیا جهێ خۆ بگره ژ لایێ تەڤێنەری (المطلق) دبیت پێدڤیە لسەر هەر یاریزانەکی بچیتە بوارێ جهێ خۆ (مجال) ئێك ژ جۆرێت دەست پێکێ بکارئینانا هەمی مەرجێت دەستپێکێ پاشی هزکرن ل دەنگێ تەڤێنەری بکەت، سەحنەکەتە ڤی لایی و وی لایی یا دروست ئەوە سەحکەتە پێشیا خۆ، ونەسەحکەتە تەڤێنەری دڤێت گرانیا لەشی (ثقل الجسم) لسەر چۆکانییێت (على الركبة) تەماشە وێنی (٥) بکە:



وێنێ ژمارە (٥)

٢- ئامادەبە (تحضر): Getset

پشتی یاریزان گوهـ ل بانگەوازیا (ئامادەبە) بوو، یاریزان دێ کەمەرا خۆ بلند کەت ژ عەردی ب هاریکاریا زەفلەکێن پێیان وکەمەرێ. ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەرێ هندێ لەشێ یاریزانی لاربیت (میل) بۆ پێشیێ ب مەرجەکی هەردوو ملێت وی بکەڤنە سەر هێلا دەست پێکێ (خط البداية) دوی دەمیدا گرانیا لەشی (ثقل الجسم) دکەڤیتە سەر هەردوو دەستان وهەردوو چۆکان دڤێت یاریزان ددەمێ ئامادەبوونێ دا سەحکەتە نزیك (٩٠سم) دوور ژ هێلا دەستپێکێ بۆ پێشیێ ودڤێت هات وچوونا یاریزانا ودەنگێ جەماوەری ژ پشت گوهـ پاڤێت ودبارەکێ رەحەت دابیت وهەروەسا هەناسەکا کویر بکێشت تادەنگێ تەڤینا دەمانجێ بهێت تەماشە وێنێ ژمارە (٦) بکە:



وێنێ ژمارە (٦) ئامادەبوون

٣- تەقەکردن یان دەرچوون (الانطلاق): Go

هەکە یاریزانی گوهـ لـدەنگێ تـەقێ بـوو، دڤێت پێـی پاشـێ عـەردی پالـدەت بـۆ پێشـێ وبلنـداهیێ (للامـام وللاعلی) دەستی وی دێ بەروڤاژیا پێی وی بیت، درێژیا پێنگاڤا ئێکێ دێ ژهەمی پێنگاڤێن دی کورتربیت، بـۆ هندێ هاوسەنگێن ژ دەست نەدەت تەماشە وێنێ ژمارە (٧) بکە:



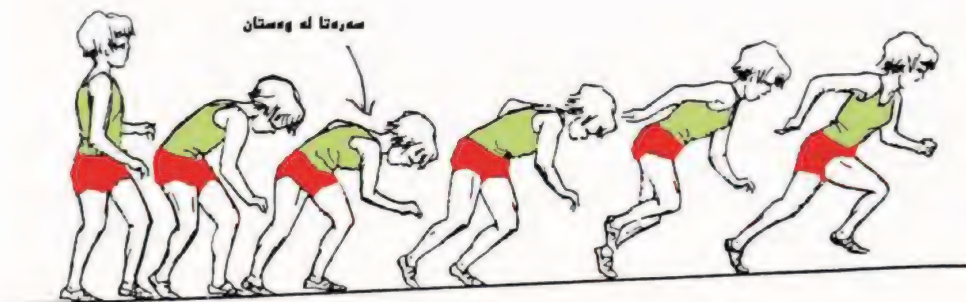
وێنێ ژمارە (٧) دەرچوون

٢- دەستپێك ژ ڕاوەستانێ

ئەڤە جۆرێ دەستپێکێ بۆ غاردانێت دووراتێت درێژە (رکض المسافات الطویلة) و دووراتێت نـاڤنجی دهێتـە بکارهینان وەك ٣٠٠٠م، ١٥٠٠م .... هتد، وەسا ئەڤ جۆرێت دەستپێکا تەقێنەری (المطلق) دووبانگاوازیان دەت تەوژی ئەڤەنە:-

- ئامادەبە (بەرهەڤ ببە) (تحضر)
- تەقەکردن یان دەرچوون (الانطلاق)

مەرەم ئەوە بانگە وازیا (جهێ خۆ بگرە) تێدا نینە وەکێ دغاردانێت دووراتێت کورت دا. تەماشای وێنێ ژمارە (٨) بکە:



وێنێ ژمارە (٨) دەستپێك ژ ڕاوەستیانێ

* غاردانا پۆستە (ركض البريد) Relay races

دوو جۆرێن سەرەكی یێت هەین ٤×١٠٠ م پۆستە، ٤×٤٠٠ م پۆستە بۆ زەلام و ژنان

دارێ پۆستەی (عصا الید): پێك دهێت ژ بۆریەكا حلی ونیڤەكا وێ یاخالی (مجوف) ژ داری یان ژ كانزای دهێتە دروستكرن ژ ئێك پارچە دهێتە دروستكرن وب رەنگەكێ گونجای دهێتە رەنگ كرن ژبەر كو دا بساناهی بهێتە دیتن.

درێژی = ٢٨ - ٣٠ سم

كێش (وزن) = ٥٠ گم

چێوە = ١٢ - ١٣ سم

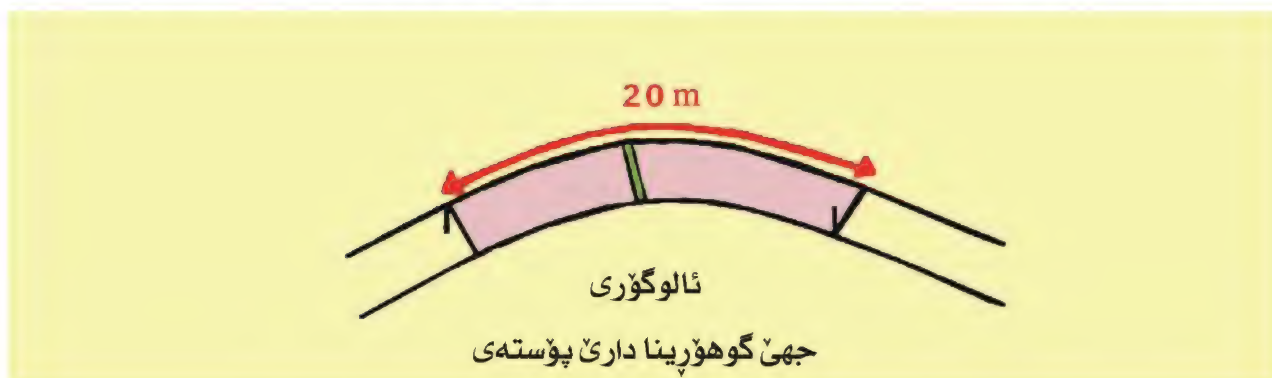


* دوو رێك یێن هەین بۆ وەرگرتنا دارێ پۆستەی (طرق الاستلام)

١- رێكا دیتنێ (الطریقة المنظور) ئەڤ رێكە بۆ غاردانا ٤ × ٤٠٠ پۆستە دهێتە بكارهینان

٢- رێكا نەدیتنێ (الطریقة غیر المنظور) ئەڤ رێكە بۆ غاردانا ٤ × ١٠٠ پۆستە دهێتە بكارهینان

- تیما غاردانا پۆستە ژ (٤) یاریزانان پێك دهێت ودشێت ناڤێ (٦) یاریزانا تۆماركەن ل خولێن بەراهی یێ (التمهید) ئانكو یاسا رێ ددەت ب گوهۆرینا (٢) یاریزانان ل دوماهیێ.
- وەرگرتنا دارێ پۆستەی ل جهەكی دهێتە ئەنجام دان دبێژنێ جهێ گوهۆرینێ (منطقة التبدیل) دووراتیەكا (٢٠م) وئەو یاریزانێ داری وەربگریت بو هەیە (١٠م) بهێتە پێش بەلێ نابیت داری تێدا وەرگریت بتنێ وان (٢٠م) هاتینە نیشان كرن، باشترین جهـ بۆ گوهۆرینا داری سێ بەشێت دوماهێكێ نە.



* جۆرێن دانا ڤێ وەرگرتنا دارێ پۆستەی

[أنواع التسليم والتسلم]

١- دانەڤێ وەرگرتنا دەرەکی (الخارجي):

یاریزانێ ئێکێ ← دار دێ د دەستێ چەپێ دا بیت

یاریزانێ دووێ ← ب دەستێ ڕاستێ وەرگریت دگوهۆریت بۆ چەپێ

یاریزانێ سێیێ ← ب دەستێ ڕاستێ وەرگریت دگوهۆریت بۆ چەپێ

یاریزانێ چارێ ← ب دەستێ ڕاستێ وەرگریت وناگوهۆریت

٢- دانە ڤێ وەرگرتنا (ژناڤدا) (الداخلي):

یاریزانێ ئێکێ ← دار دێ ب دەستێ ڕاستێ دا بیت

یاریزانێ دووێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت دگوهۆریت بۆ ڕاستێ

یاریزانێ سێیێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت دگوهۆریت بۆ ڕاستێ

یاریزانێ چارێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت وناگوهۆریت

٣- دانەڤێ وەرگرتنا تێکەل (فرانکفۆرت) (المختلط):

یاریزانێ ئێکێ ← دار دێ د دەستێ ڕاستێ دا بیت

یاریزانێ دووێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت

یاریزانێ سێیێ ← ب دەستێ ڕاستێ وەرگریت

یاریزانێ چارێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت

ب کورتی:

چەپ ← ڕاست ← چەپ ← ڕاست

* رێکێن گرتنا دارێ پۆستەی (طرق مسك العصا)

چەند رێك یێن هەین بۆ گرتنا دارێ پۆستەی ئەوا یاریزانێ ئێکێ بکاردینیت.

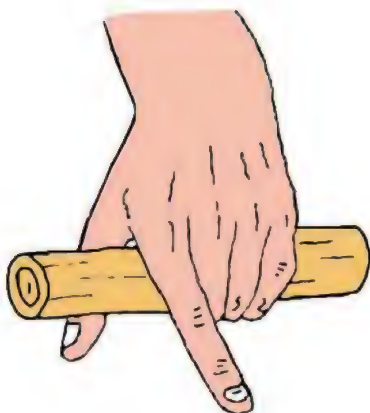
ل خوارێ دێ بەحسێ دوو جۆرێن سەرەکی کەین:-

١- گرتنا داری ب تبلان یا قلیچێ و بابە لیچ (الخنصر والبنصر) تبلێت دی دێ لسەر عەردی بن بۆ وەرگرتنا بارێ سەرەکی تەماشەی وێنێ ژمارە (٩) بکە:



وێنێ ژمارە (٩)

٢- گرتنا داری ب تبلا قلیچێ و بابە لیچ و یا نیڤەکێ مانا ب سێ تبلان دهێتە گرتن (الخنصر والبنصر والوسطی) تبلا بەرانی ویا شاهدێ بۆ وەرگرتنا بارێ سەرەکی تەماشای وێنێ ژمارە (١٠) بکە:



وێنێ ژمارە (١٠)


3
2
1


6
5
4


9
8
7


11
10

* جۆرێن دانەڤێ یا دارێ پۆستەی (انواع التسلم)

١– ژ خارێ بۆ سەری (من الأسفل الى الأعلى)

یاریزانێ وەرگر دێ دەستێ خۆ بۆ خارێ درێژ کەت ب مەرجەکی هەر چار تبلێت دووماهی یێ پێکڤە دنیسیایبن (متلاصقة) وتبلا بەرانی یاڤەکریبت ئەڤ رێکە نیڤا دەستی (باطن الکف) بەرێ وی دێ ل عەردی بیت و پشتا دەستی بۆ سەری بیت تەماشە وێنێ (١١) بکە:



وێنێ ژمارە (١١)

و د ڤێ رێکێ دا ئەڤ یاریزانە داری ددەتە دەستێ یاریزانێ دووێ وداری ژ خارێ ددەتە دەستێ یاریزانی وئەو دەستێ داری وەرگریت دێ ژ ئاستێ کەمەرێ نزمتر بیت.

٢– ژ سەری بۆ خارێ (من الأعلى الى الأسفل)

د ڤێ رێکێ دا نیڤا دەستی (باطن الکف) بەرێ وی دێ لسەر بیت و پشتا دەستی (ظاهر الکف) و بەرێ وی دێ لخارێ بیت ئەو دەستێ داری وەردگریت ل ئاستێ کەمەرێ بلندتر بیت دڤێ رێدا داری ژ سەری بۆ یاریزانێ وەردگریت وراوانە دکەت تەماشای وێنێ ژمارە (١٢) بکە:



وێنێ ژمارە (١٢)

<u>چەند تێبینیەك:</u> دغاردانێت ٤ × ٤٠٠م پۆستە ئەگەر ژمارا تیما (٣) تیم بن، دێ جیاوازیا ئێك کڤان دەنێ (فرق قوس واحد) مانا پشتی غاردانا کڤانێ ئێکی دبوارێ خۆدا بۆ هەیە بچتە بوارێ ئێکی.

بەلێ ئەگەر ژمارا تیما یا زۆربیت دێ جوداهیا (٣) سێ کڤانان (فرق ثلاث اقواس) وەردگریت. مانا پاریزانێ ئێکێ جیاوازیا دوو کڤانان غاردەت د بواریێ خۆدا، بەلێ پاریزانێ دووێ ئێك کڤان د بوارێ خۆدا غاردەت. پاشی دهێتە بوارێ ئێکێ نزیك ئالای (علم) کو بلنداهیا وی (١.٥م) ژ دەرڤەی بوارێ غاردانێ دانن.

- ژمارا جهێ وەرگرتنا دارێ پۆستەی دیاریا ٤ × ١٠٠ م پۆستە = ٣ جهـ
- ژمارا جهێ وەرگرتنا دارێ پۆستەی دیاریا ٤ × ٤٠٠ م پۆستە = ١ جهـ

* دویرئێخستنا تیما پۆستەی (استبعاد الفريق)

١- وەرگرتنا داری ل بەری یان پشت جهێ گوهۆرینا دارێ پۆستە (منطقة التبديل) مانا پێش (٢٠م) یان پاش (٢٠م).

٢- پالدانا هەڤالێ خۆ پاشی داری وەردگریت (دفع الزميل).

٣- ئێخستنا داری وهەلگرتن ژ لایێ هەڤالێ ویڤە.

٤- گوهۆرینا بوارێ خۆ بەری تمام کرنا وەرگرتن ودانەڤێ یا داری ببتە ئاستەنگ بۆ پاریزانەکێ دی (عرقلة).

٥- هاڤێتنا داری بۆ هەڤالێ خۆ (رمي العصا لزميلة).

٦- دووماهیك ئینان ب غاردانێ ب بێ دارێ پۆستە (انحاء السباق بدون عصا).

* غاردانا ب بەربەست (سباقات الموانع)

پێك دهێت ژ ڤان غاردانێت خارێ

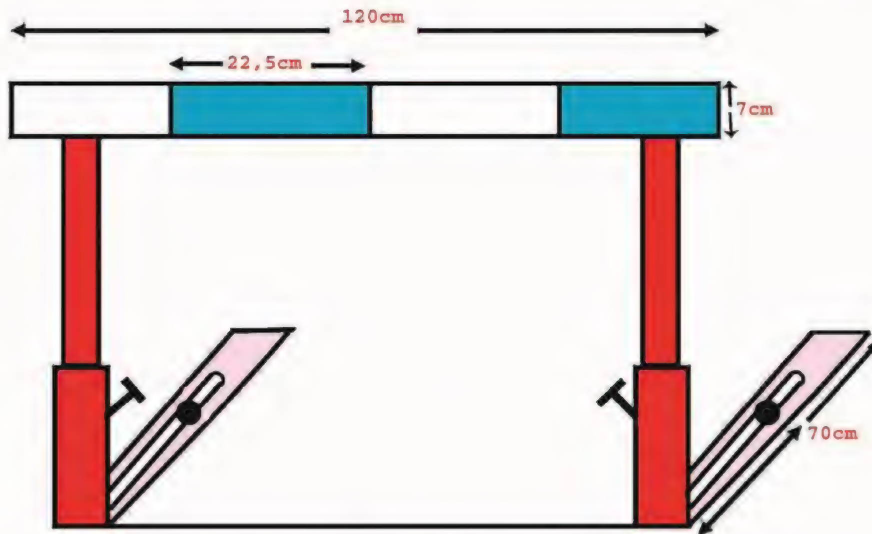
١٠٠م بەربەست بۆ ژنان، ١١٠ م بەربەست بۆ زەلامان، ٤٠٠ م بەربەست بۆ زەلام و ژنان، ٣٠٠٠ م ئاستەنگ کو پێك دهێت ژ (٢٨) خۆ هاڤێتن لسەر ئاستەنگی داری (٧) خۆ هاڤێتن لسەر ئاستەنگا ئاڤێ (حاجز المائی)، غاردانا ٤٠٠ م بەربەست بۆ زەلاما بلندی (٩١سم) و ژنان (٧٦سم).

= د غاردانا بەربەستان دا هەر یاریزانەك دبوارێ خۆدا غاردەت نابیت بوارێ خۆ ب گوهۆریت تا غاردان بدوماهی نەهێت.

= هەر یاریزانەك چوكێ خۆ یان پێ خۆ ل رەخ بەربەستی دەربازبكەت یان خۆ لسەر بەربەستەكی ڕا پاڤێت نە د بوارێ خۆ دا یان بەربەستی پالدەت، وی دەمی ژ غاردانێ دهێتە دەركرن (دەرئێخستن).

= درێژیا بەربەستی = ١٢٠سم، پانیا داری = ٧سم، كێش = ١٠كغم

هێزا پێدڤی بۆ بەردانێ (وەرگێرانێ) = ٣,٦٠ كگم. بەرێ حۆ بدە وێنێ ژمارە (A١٣):



وێنێ (A١٣) بەربەست (المانع)

جۆرێ پێشبركێ	بلندیا بەربەستی	ماوێ دناڤبەرا هێلا دەستپێكێ و بەربەستێ ئێكێ دا	ماوێ دناڤبەرا بەربەستان دا	ماوێ دناڤبەرا بەربەستا دووماهیێ و هێلا دووماهیێ دا	ژمارا بەربەستان
110م بۆ زەلامان	106سم	13,72م	9,14م	14,02م	10
400م بۆ زەلامان	91سم	45م	35م	40م	10
100م بۆ ژنان	84سم	13م	8,50م	10,50م	10
400م بۆ ژنان	76سم	45م	35م	40م	10

(خشتێ بلندی و دویریێ دناڤبەرا بەربەستان دا)












پێنگاڤێن غاردانا ۱۱۰م بەربەست:-

۱- دەستپێك (البداية): ژبەر هندێ كو غاردانا ۱۱۰م بەربەست ژ غاردانێن دووراتییێن كورتە لەوما دەست پێك دێ ژ ڕونشتنێ بیت ودڤێت یاریكەری گەلەك راهێنان لسەر درێژیا دناڤ بەرا هێلا دەست پێكێ وبەربەستێ ئێكێ ویاریكەرێ باش (۸) پێنگاڤان ئەوێ دووراتی پێ دبڕت.

۲- بڕینا بەربەستێ ئێكێ (اجتياز المانع الاول) تەماشای وێنێ ژمارە (B۱۳) بكە:

۳- پێنگاڤێن دناڤبەرا بەبەستاندا (الخطوات بين الموانع) یاریزانی باش وێ دووراتی پێ ب (۳) پێنگاڤا دبڕیت وپێنگاڤا ئێكێ كورترە ژ هەردوو پێنگاڤێن دیتر.

٤- دووماهیك (النهاية) پشتی یاریزان بەربەستێ دەهێ دبریت (اجتياز) دڤێت باش بڕێك وپێكی غاردەت وپێنگاڤێن بلەز بۆ هندێ دا ئەنجامێت باش بدەست ڤە بینت.



وێنێ ژمارە (B۱۳) تەكنیكا غاردانا ۱۱۰م بەربەست

یاساییێن غاردانا (قانون الاركاض) ب گشتی

۱- دڤێت ب ڕێیا تیروپشكێ (القرعه) بۆ دیاركرنا بواران بۆ هەر یاریكەرەكی.

۲- نابیت یاریزان ب حەزا خۆ غاردانێ ب جهـ بهێلیت.

۳- بۆ یاریزانی هەیە پێخاس غاردەت یان بتنێ كەتەك پێلاڤێ.

٤- تقێنەر (المطلق) ل جهەكی وەسا بیت دووراتی دگەل هەمیا وەك یەك بت.

٥- هەر یاریزانەك ببتە ئاستەنگەنك (عرقلة) یان زیانەكێ ب گەهینیتە یاریزانەكی دێ هێتە دەركرن ئەو یاریزانی زیان گەهشتی پێ یاری دێ بۆ هێتە دووباركرن بڤی شێوێ ل خارێ:

۱۰۰ م ← ۲۰۰ م (٤٥ خولەك) بێهنڤەدانێ دەنێ (استراحة)

۲۰۰ م ← ۱۰۰۰ م (۹۰خولەك) بێهنڤەدانێ دەنێ (استراحة)

۱۰۰۰ م ← مارەسۆن (ئێك ڕۆژ) بێهنڤەدانێ دەنێ (استراحة)

٦- هەر یاریزانەك دڤێت د بوارێ خۆدا غاردەت دغاردانێت کورت دا نابیت یاریزان پێ خۆ دانیت یان دەربازکەت ژ هێلا لایێ چەپێ.

٧- نابیت بەهەر شێوەیەکی هاریکاری بهێتە کرن (المساعدة) لدەمێ غاردانێ ژ بلی غاردانا مارەسۆنی ئەوژی ب هاریکاریا لژنا سەربەرشت (اللجنة المشرفة).

٨- هەر یاریزانەك شاشیەکێ بکەت ل دسپێکا یاریێ دهێتە دەرکرن.

٩- لدەمێ یەکسان بەن لسەر پلا لدەمێ ڤاڤارتنێ (تصفية) ئەگەر بوار کێمتر بوون ژمارا یاریزانان دڤێت دووبارەبکەن،ئەگەر بوار تێرا بکەن دێ دەنە وان یاریزانان لدووماهیێ بەشداریێ بکەن وئەگەر یەکسانی لسەر پلا ئێکێ بیت دڤێت یاری دووبارەبیت.

١٠- لدەمێ پشکداریکرنا دوو تیمان (فریقین) هەر تیمەك ب دوو یاریزانان بەشداریێ بکەن وی دەمی خالان بڤی شێوەی دێ دابەش کەن (٤، ٣، ٢، ١) خال و دەمێ بەشدارکرنا سێ تیمان هەر تیمەك بدوو یاریزان بۆ هەر یاریەکێ بەشداریێ بکەن یان دوو یتم ل هەر یاریەك سێ یاریزان بەشداریێ بکەن یان شەش تیم ل هەر یاریەکێ ئێکێ یاریزان بەشداریێ بکەت خال ب ڤی شێوەی دبن (٧، ٥، ٤، ٣، ٢، ١).

غاردانا پۆستە بۆ دوو تیمان خال دێ ب ڤی شێوەی بن (٥، ٢) خال

غاردانا پۆستە بۆ سێ تیمان خال دێ ب ڤی شێوی بن (٧، ٤، ٢) خال

پرسیار

پ١/ ڤان پۆشیایێن ل خارێ پڕبکە.

أ- درێژی دارێ پۆستەی .... سم

ب- دووراتی دناڤ بەربەستان دا غاردانا ٤٠٠م بەربەست بریتییە .... م.

ج- بلندیا بەربەستان ل یاریا ١١٠ م بەربەست بریتییە .... سم.

د- .... ئەڤ جۆرە دەست پێکە بۆ غاردانا دووراتیا درێژ بکار دهێت.

ه- د غاردانا بەربەستان دا یاریزان .... خۆدا غاردەت.

پ٢/ سێ ئەگەرا بنڤیسە کو یاریزانێ پۆستەی ب ئەگەرا وێ دهێتە دەرئێخستن.

پ٣/ بەرسڤا ڕاست هەلبژێرە.

أ- ژمارا جهێن وەرگرتنا دارێ پۆستەی دیاریا ٤ × ١٠٠م پۆستە پێك دهێت:

١- سێ جهـ ٢- دوو جهـ ٣- چار جهـ

ب- کێشا بەربەستی چەندە؟

١- ١٠ کگم ٢- ١٥ کگم ٣- ٢٠ کگم

ج- ژمارا یاریزانا تیمێت پۆستەی پێك دهێت:

١- ٦ یاریزان ٢- ٥ یاریزان ٣- ٤ یاریزان

د- دووراتی دناڤبەرا بەربەستێ ئێکێ دگەل هێلا دەست پێکێ دیاریا ١١٠م بەربەست پێك دهێت:

١- ١٣م ٢- ١٣,٧٢م ٣- ١٤,٠٢م

ه- غاردانا ٤ × ٤٠٠ م پۆستە دهێتە هژمارتن ژ غاردانێت دووراتێت:

١- دووراتێت ناڤنجی ٢- دووراتێت کورت ٣- دووراتێت درێژ

پ٤/ پێنج ژ یاسایێت غاردانێ بژمێرە.

Field مەيدان

١- يارييێت هاڤێتنێ (ألعاب الرمي)

أ- پاڵدانا پارسەنگی (قذف الثقل)	Shot put
ب- هاڤێتنا تلپی (رمي القرص)	Throwing Discus
ج- هاڤێتنا رمێ (رمي الرمح)	Throwing Javelin
د- هاڤێتنا گورزی (رمي المطرقة)	Throwing Hammer

٢- يارييێت خۆ هاڤێتنێ (ألعاب القفز)

أ- ئێك گاڤی (الوثب العريض)	Long Jamp
ب- سێ گاڤی (الوثبة الثلاثية)	Triple Jamp
ج- خۆ هلاڤێتنا بلند (القفز العالي)	High Jamp
د- خۆ هلاڤێتنا ب داری ڤه (القفز بالعصا)(الزنا)	Pole Vault

• پالدانا پارسەنگێ (قذف الثقل) Shot put

پارسەنگ (الثقل): پارسەنگ ژ ئاسنی یان هەر كانزایەكی دی دهێتە دروست كرن بشێوەیێ تەپێ (كرة) یە، ژ لایێ ژ دەرڤە یێ حولی یە.



پارسەنگ (٧,٢٦٠ كگم)

* چەند یاساییێن گشتی لسەر پالدانا پارسەنگێ

= بۆ بۆ ڕێزبەندیا یاریزانان تیرو پشك دهێنە كرن بۆ بجهئینانا هەولدانان.

= ئەگەر ژمارا یاریزانان ژ (٨) یاریزانان پتر بوون دێ هەر یاریزانەكی (٣) هەولدان وەرگریت باشترین (٨) دێ هەلبژێرین وئەگە لسەر پلا (٨) چەند یاریزان یەكسان بوون دێ هەر ئێكێ سێ هەولدانا دەنێ.

= ئەگەر ژمارا یاریزانان (٨) بوون یان كێمتر هەر ئێك دێ (٦) هەولدانان وەرگریت.

= هەر یاریزانەكی بۆ هەیە(٢)هەولدانان وەك مەشق یان(پرۆڤە) وەرگریت.

= باشترین هەولدانا بۆ یاریزانی دهێتە هەژمارتن.

= كێشا پارسەنگی بۆ زەلامان = ٧,٢٦٠ كگم ، بۆ ژنان = ٤ كگم

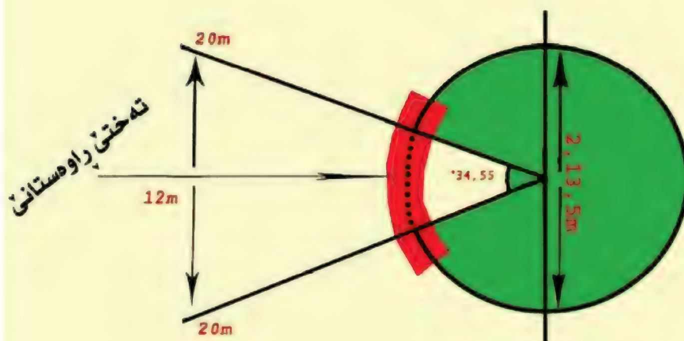
تیرێ وێ بۆ زەلامان = ١١ – ١٣ سم ، بۆ ژنان = ٩,٥ – ١١ سم

گۆشا بوارێ هاڤێتنێ (زاوية قطاع الرمي) = ٣٤,٩٢°

= تەختێ ڕاوەستاندنێ (لوحة ایقاف) ئەڤ تەختە كو نیڤا پێشێ یابازنەی دادنن بۆ راوەستیانا یاریزانی لدەمێ لڤینێ لناڤ بازنێ.

درێژی = ١,١٥ م ، فرەهی = ١١,٢ – ١١,٦ سم ، و بلنداهی = ٩,٨– ١٠,٢ سم

سەیری وێنەی ژمارە(١٤)بكە:



وێنێ ژمارە (١٤)

مەیدانا پالدانا پارسەنگی

= پێدڤیە ئێکسەر هاڤێتن بهێتە پیڤان ژ نزکترین دەوس (أثر) ئەوا پارسەنگ نیشان دکەت، هەتا چەڤێ بازنێ بەلێ دەوس خواندن دێ ژ لایێ ژناڤدا یێ تەختێ راوەستانێ تا نیشانا پارسەنگی بیت.

= یاریزان دوو تبلان یان زێدەتر پێکڤە گرێدەت یان دەست گورکان لبەر بکەت بەلێ بۆ هەیە مادەیەکێ کونجایی ل دەستێ خۆ بدەت بۆ گرتنا پارسەنگی ب باشی و بشیتکێ گرێدەت پشتا خۆ بۆ پاراستنا برِبرِا پشتی.

* رێکێن گرتنا پارسەنگی (طرق مسك الثقل)

أ- دانانا پارسەنگێ لسەر سەرێ تبلان بشێوەکێ کو لسەر روینیتە خارێ داکو نەکەڤیت سەحکە وێنێ ژمارە (١٥):



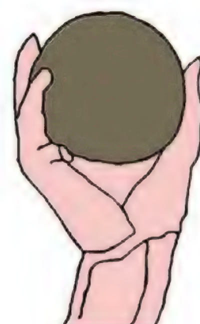
وێنێ ژمارە (١٥)

ب- تبلا شاهدێ ویانیڤەکێ پێکڤە نسیایبن (متلاصق) وتبلا بەرانی دێ بیتە بنکە ویا قلیچێ بابە لیچ دێ ژێك دووربن سەحکە وێنێ ژمارە (١٦):



وێنێ ژمارە (١٦)

ج- هەر چار تبل دێ بەلاڤبن وتبلا بەرانی دێ یالخارێ بیت سەحکە وێنێ ژمارە (١٧):



وێنێ ژمارە (١٧)

* ڕێکێن پالدانا پارسەنگێ (طرق قذف الثقل)

١- ڕێکا تەنشتێ (الطريقة الجانبية)

٢- ڕێکا پشت وپشت (الطريقة الخلفية)

٣- ڕێکا زفڕاندنێ (الطريقة الدوران)

باشترین ڕێك یاریزان ڤی دەمی بکار دهێنن ڕێکا پشت وپشتە د چەند پێنگاڤەکا رادبوریت ئەوژی ئەڤەنە:-

= **ڕاوەستانا دەسپێکێ (الوقفة الابتدائية):** هەمی ڕێك ژ راوەستیانێ دەست پێدکەن، یاریزان لپشت بیاڤێ هاڤێتنێ بیت وگرانیا لەشی دێ کەڤیتە سەر پێ ڕاستی ئەگەر یاریزان دەستێ ڕاستێ بکار بینیت بۆ هاڤێتنێ وپێ چەپێ دێ کەڤینە پشت پێ ڕاستێ بدووریا ٤٥سم وپێ چەپێ دێ لسەر تبلێن پێی بیت وگرانی ناکەڤیتە سەر لەشێ یاریزانی دێ بشێوەکێ ستوونی بیت (عمودي) ودەستێ چەپێ دێ بلندکەت وپارسەنگێ دێ ل نزیك ئەرزنکا خۆ دانێت ونابیت دوورکەت هەتا پالدانا ئەنیشکا (مرفق) دەستێ ڕاستێ دێ ژ لەشی هێتە دوور ئێخستن سەرێ یاریزانی دێ یێ خاربیت بۆ لایێ پارسەنگی دڤێت سەحکەتە خالەکێ ژ دەرڤەی بازنێ بدووراتیا (٣ - ٥)م.

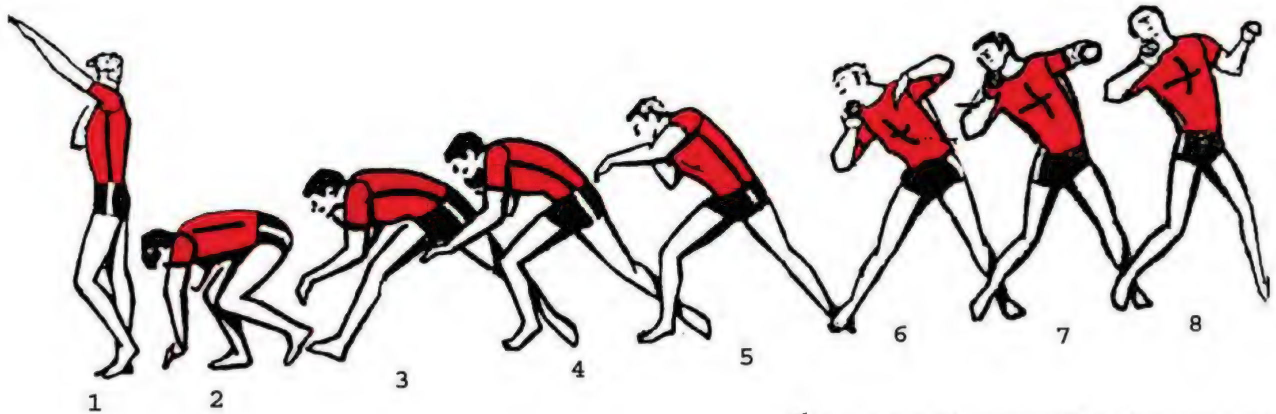
= **خۆهاندان(التخفر):** دەمێ یاریزانی هەست پێکر ڕاوستانا وی یا دەسپێکێ یاتەمامە وی دەمی دێ پێ چەپێ بلندکەت ولەشێ خۆ خارکەت بۆ پێشیێ وشێوێ لەشێ دێ وەك پیتا (T) ئینگلیزی وەردگریت، مل دگەل پارسەنگی دکەڤنە ژ دەرڤەی بازنێ، پاشی چۆکێ پیێ ڕاستێ دێ خاربیت و دێ ئامادەبن بۆ پێنگاڤا خۆ خشاندنێ.

= **خشاندن(الانزلاق):** یاریزان د ڤێ پێنگاڤێ دا پێ خۆ دێ خشینیت بۆ پاشیێ بێ کو یاریزان خۆ پلاڤێت (القفز) هەتا پێ چەپێ بگەهیتە تەختێ ڕاوەستیانێ وپێ ڕاستێ نزیك ناڤەراستا بازنێ بیت بۆ لایێ چەپێ دێ زڤرین بۆ پالدانا پارسەنگی.

= **پالدان(الدفع):** یاریزان ڤێ پێنگاڤێ دێ دەست بزڤڕاندنا کەمەرێ کەت بەرەڤ پالدانێ (قطاع الرمي) گرانیا لەشی دڤێ پێنگاڤی دا دکەڤیتە سەر هەر دوو پێیان یەکسانی کو لەشی دێ یێ بەردوام بیت دزڤراندنێ دا وپێ ڕاستێ دێ ڕاست کەتەڤە و دەستێ ڕاستێ دێ ڕابیت ب پالدانا پارسەنگی.

= گوهۆڕینا پێی (التبديل): د ڤێ پێنگاڤێ دا یاریزان دێ نەچاربیت پێ خۆ ب گهۆریت ژ ترسێت کەفتنێ دا بۆ ژ دەرڤەی بازنێ بۆ هاوسەناکرنا لەشێ.

دڤێت ئەڤ هەمی قۆناغە (المراحل) یان لڤین (الحركات) پێکڤە بهێتە گرێدان بێ ڤەقتیان ژ بۆ هندێ دەربازبوونا لڤینێ (نقل الحركة) بریك وپێکی ئەنجام دەت. سەحکە وێنێ ژمارە (١٨):



وێنێ ژمارە (١٨) قۆناغێت پالدانا پارسەنگی

(مراحل قذف الثقل)

* هەوڵدانێن نەدروست (المحاولات الفاشلة)

١– دەمێ هەولدانێ (أثناء المحاولة) هەر پارچەکا لەشێ وی بکەڤتە سەر یان ژدەرڤی بازنێ.

٢– پشتی هەولدانێ یاریزان ژ نیڤا پێشیێ یا بازنێ دەرکەڤیت.

٣– دەرکەفتنا یاریزانی بەری پارسەنگ بکەفتە عەردی.

٤– ئەگەر پارسەنگ بکەڤیتە ژ دەرڤەی بیاڤێ هاڤێتنێ.

٥– ئەگەر یاریزان لسەر یان ژدەرڤە تەختێ راوەستیانێ بکەڤیت.

هاڤێتنا تلپی ساپ (رمي القرص) Throwing Discus

تلپ / ژ داری یان هەر مادەکێ گونجای دهێتە درست کرن. وچار چوڤێ وی (اطار) ژ کانزایەکی دهێتە دروست کرن وتیرێ وی (٥ سم). ودنیڤەکا وی دا پارچەکا کانزای یاهەی ورویت تلپی دحلینە.

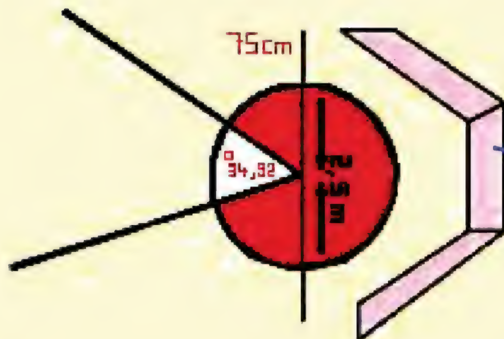
کێشا تلپی بۆ زەلامان = ٢ کگم

کێشا تلپی بۆ ژنان = ١ کگم



تلپ (القرص)

هاڤێتنا تلپی دناڤ بازنەکێ دا دهێتەکرن تیری وی (٢،٥م) و بتورەکێ دهێتە دەوردان بۆ سەلامەتیا بینەران. سەحکە وێنێ ژمارە (١٩).



وێنێ ژمارە (١٩)

مەیدانا هاڤێتنا تلپی



شێوێ گرتنا تلپی

یاسایێت تلپی وەکی یاسایێت پالدانا پارسەنگی نە، کو بەری هنگی بەحس لسەر هاتییە کرن.

* ڕێکێن هاڤێتنا تلپی:-

١- ڕێکا تەنشتێ (**الطريقة الجانبية**)

٢- ڕێکا پشت وپشت (**الطريقة الخلفية**)

باشترین ڕێك بۆ هاڤێتنا تلپی ڕێکا پشت وپشتە ئەوژی ب چەند پێنگاڤەکان را دەرباز دبین ئەوژی ئەڤەنە:-

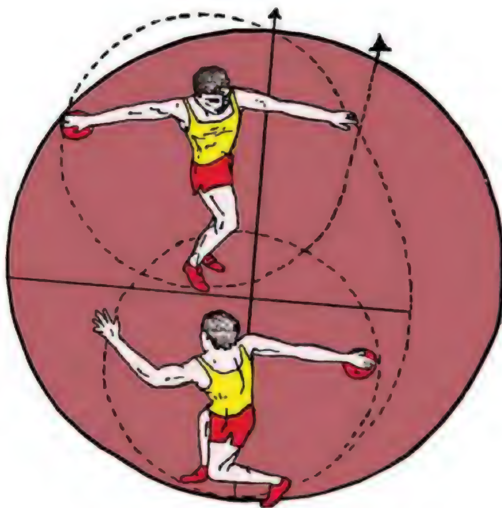
١- قۆناغا دەستپێکێ (المرحلة الابتدائية) :- د ڤێ قۆناغێ دا قۆناغا خۆ ئامادەکرنێ یە بۆ زڤراندنێ یاریزان لپاشیا بازنێ دراوەستت وپشتا وی دێ ل بیاڤێ هاڤێتنێ بیت دووری دناڤ بەرا هەردوو پێیان قەدەرا هەردوو ملابیت وکێشا لەشی دێ کەڤیتە سەرهەردوو پێ یان یاریزان دێ سەحکەتە نیشانەکا دیارکری ل نزیك پێشیا بازنێ. پاشی دێ رابیت ب چەند هێزەکا (المرجحات التمهيدية). دڤێت دوو جاران یان سێ جاران ب ڤی شێوێ خارێ.

- لڤاندنا باسکێ راستێ بۆ پێشیێ ب ئاستێ مللی.
- چەماندنا باسکێ چەپێ ل پێشیا سنگی.
- نابیت تلپی بلند ونزم بکەی ل ئاستێ ملان.
- لڤاندنا باسکێ راستێ بۆ پشتێ ب گۆشا (٩٠°) ل پشت هێلا ملا.
- دڤێت سەر ێی خۆ راگربیت (نەلف) وسەحکرن بۆ پێشیێ بیت.
- بڕبڕا پشتێ یاراست بیت سەحکە وێنێ ژمارە (٢٠):



وێنێ ژمارە (٢٠)

٢- قۆناغا زڤڕاندنێ:- یاریزان دێ هەردوو چۆکێت خۆ چەمینت، ئێکسەر پێ چەپێ دێ دەست بزفراندنێ کەت ب ئاراستەێ بیاڤێ هاڤێتنێ (قطاع الرمي) وپێ خۆ دێ ڤەگوهێزت ب شێوەکی کو پێشیا پێ چەپێ ب ئاراستەیێ بیاڤێ هاڤێتنێ بیت ئو پەنییا پێی ب ئارسەێ دووماهیکا بازنێ بیت وئەڤ لڤاندنەلسەر تبلانە. وگرانیا لەشی دکەڤیتە سەر پێی چەپێ. سەحکە وێنێ ژمارە (٢١) دڤێت پێی راستێ دڤێ پێنگاڤێ دا لسەر عەردی بیت دوی دەمیدا لڤینا دەستی دەست پێ دکەت بۆ بڕینا (لڤاندنا) بازنەکێ و ب دوماهێك دهێت ب ڤەکرنا باسکێ چەپێ بۆ تەنشتێ وپاڵدانا عەردی پێ ڕاستێ وبلندکرنا رانێ راستێ ولدەمێ ئەنجام دانا ڤێ لڤاندنێ نابیت خۆ هەلاڤێت تێدا بیت وگرانیا لەشی دکەڤیتە سەر پێی راستێ وپێ چەپێ دێ ل پارچا پێشیێ جهێ خۆ گریت.



وێنێ ژماره (٢١)

٣- قۆناغا هاڤێتنێ (مرحلة الرمي) :- د ڤێ قۆناغێ دا یاریزان د بارێ خاڤبوونێ دایه دگەل پارستنا وێ لەزاتی وهێزا زڤراندنێ بدەستڤه هاتی، دێ رابیت زڤراندنا چۆکێ راستێ بۆ پێشیێ ئەڤەژی بەرامبەر بوون بۆ بیاڤێ هاڤێتنێ و ئەڤ لڤاندنه دڤێت بهێته ئەنجامدان د ئێك دەمدا:-

أ- لڤینا پێ ڕاستێ.

ب- بەرامبەربوونا (ڕوبیرویبوونا) کلۆك (الحوض) بۆ بیاڤێ هاڤێتنێ.

ج- کەمەر

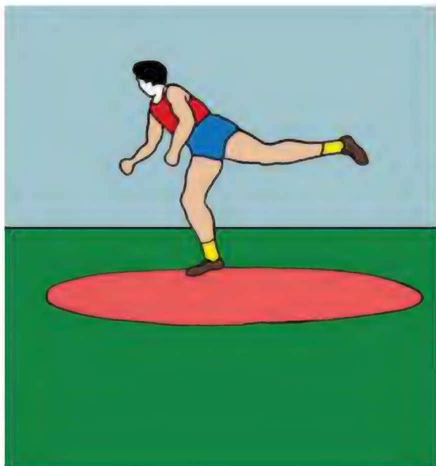
د- ملێ ڕاستێ

دەمێ باسکێ راستێ ئەوێ تلپ لسەر دگەهته ئاستی ملێ راستێ، پاش تلپ دێ دەستی بجه هێلت، شێوەکێ زڤراندن و ڕاکێشانا تلپی بتبلێت شاهدێ ونیڤەکێ وپالدان بۆ سەری ب تبلا بەرانی. و دڤێت تلپ زڤڕینا وی ب ئاراستا میلێ دەم ژمێرێ بیت (عقرب الساعة) ئەڤەژی گەلەك یا گرنگه بەردەوامی پێ ددەته لڤینا هاڤێتنێ سەحکه وێنێ ژماره (٢٢).



وێنێ ژماره (٢٢)
قۆناغا هاڤێتنێ

٤- **گوهۆڕینا لنگی (تبدیل الرجل)**:- یاریزان دڤێ پێنگاڤێ دانەچار دبیت بۆ راگرتنا هاڤسەنگی یێ ژ ئەنجامێ هێزا پالدانێ و بلەزاتیا زڤراندنێ پێدڤی گوهۆرینا لنگانە وڕاکێشانا لەشی بۆ پاشیێ دگەل چەماندنا چۆکی ڕاستی بۆ کێمکرنا پالدانێ بۆ پیشیێ سەحکە وێنێ (٢٣).



وێنێ ژمارە (٢٣)

قۆناغا گوهۆڕینێ (تبدیل)

* هاڤێتنا ڕمێ (رمي الرمح) Throwing Javeling

ڕم ژ کانزای یان هەر مادەکێ گونجای دهێتە درستکرن سەرێ ڕمێ ژ کانزای بتنێ دهێتە دروستکرن.

درێژی بۆ زەلاامان = ٢,٦٠م ← ٢,٧٠م

درێژی بۆ ژنان = ٢,٢٠م ←٢,٣٠م

کێش بۆ زەلاامان = ٨٠٠ گم

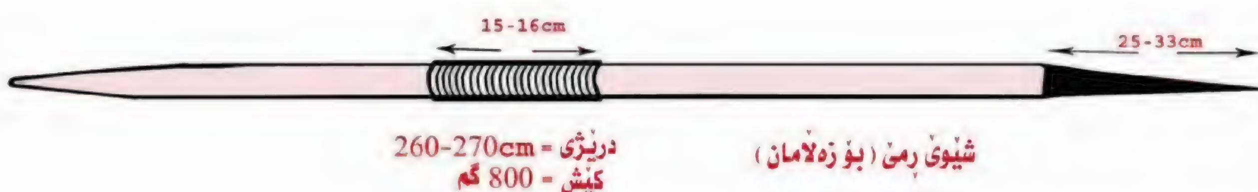
کێش بۆ ژنان = ٦٠٠ گم

درێژی سەرێ ڕمێ بۆ زەلاامان = ٢٥ سم ← ٣٣ سم

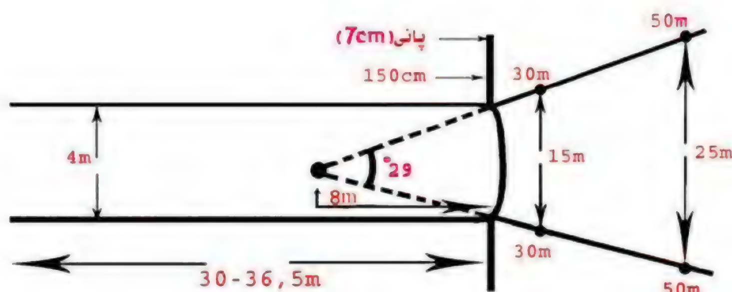
درێژی سەرێ ڕمێ بۆ ژنان = ٢٥ سم ← ٣٣ سم

درێژیا جهێ گرتنێ (المقبض) بۆ زەلاامان = ١٥ سم ← ١٦ سم

درێژیا جهێ گرتنێ (المقبض) بۆ ژنان =١٤ سم ←١٥ سم



درێژیا بوارێ غاردانێ (ركضة تقريبية) = ٣٠ ← ٣٦,٥٠م دناڤبەرا دوو خیچێت تەریب یێت دیارکری دا دویری دناڤ بەراوان دا (٤م) و دووماهیكا بواری بشێوێ كڤانەی بیت دبازنەكا نیڤ تیرێ (٨م) وپانیاوێ (٧سم) بیت. و دووماهیكا كڤانەی (٧٥سم) وپانیا (٧سم) سەحكە وێنێ ژمارە (٢٤).



وێنێ ژمارە (٢٤)
مەیدانا هاڤێتنا ڕمێ

* چەند یاسایەكێن گرنگ د هاڤێتنا ڕمێ دا *

– ڕم دڤێت ل جهێ گرتنێ بهێتە گرتن نابیت ل جهكێ دی.
– دێ هاڤێتن نەیا سەركەفتی بیت ئەگەر سەرێ ڕمێ عەردێ نیشان نەكەت بەری هەر جهكێ دی.
– دێ هاڤێتن نەیا سەركەفتی بیت ئەگەر هەر پارچەكا لەشێ یاریزانی بكەڤتە سەر هەردوو خیچێت بوارێ غاردانێ یان كڤانێ
– ڕم دێ لسەر مللی هێتە هاڤێتن.
– ئەگەر ڕم ل هەوا شكەست هاڤێتن ناهێتە هژمارتن.
– دێ هاڤێتن نەیا سەركەفتی بیت ئەگەر یاریزان بەری ڕم ب عەردی بكەڤیت ژ بیاڤی دەركەڤیت.
– ڕم ژ سێ بەشان پێك دهێت (سەر، لەش، جهێ گرتنێ).
– هاڤێتن ئێكسەر دهێتە پیاڤان ژ جهێ سەرێ ڕمی نیشان كری لسەر عەردی بۆ ڕەخێ ژناڤ كڤانەی دا و كو د چەقێ بازنێ دا دبۆریت.

* جۆرێن گرتنا رمێ (أنواع مسك الرمح)

① گرتنا فنلەندی:- سەحکە وێنێ ژمارە (٢٥ - أ):



وێنێ ژمارە (٢٥ - أ)

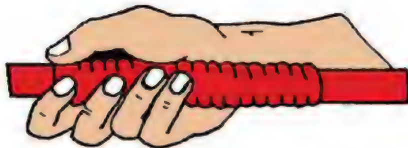
② گرتنا مەقەسی (المقصية):- سەحکە وێنێ ژمارە (٢٥ - ب):



وێنێ ژمارە (٢٥ - ب)

③ گرتنا ئەمریکی (المسکة الامریکیة):- باشترین گرتن دهێتە هژمارتن ب تبلا بەرانی دگەل تبلا شاهدێ رم دهێتە گرتن ل دوەماهیکا بەنکێ گرتنێ (نهایە الحبل) وهەر سێ تبلێن دی تر دهێنە پێچان لدۆر جهێ گرتنا رمێ. سەحکە وێنێ ژمارە (٢٥- ج):

رِم ل بۆشایێ ناولەپ جێگیردبیت.

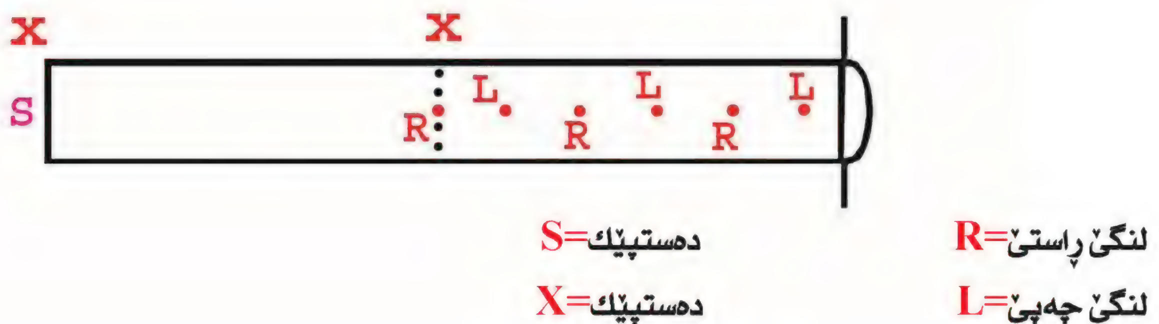


وێنێ ژمارە (٢٥- ج)



▣ پێنگاڤێن هاڤێتنا ڕمێ

① **مەودایێ غاردانێ (الركضةالتقربية):-** دووراتیا وێ نێزیك (٣٠ - ٣٦.٥٠م) هەر یاریزانەك ب شێوەکێ تایبەت دکەتە غار. دمەودایێ غاردانێ دا بۆ هەیە دوونیشانا دانیت (العلامة الظابطة) یا ئێکێ دەست پێکا غاردانێ یا دووێ دەست پێکا پێنج پێنگاڤان (الخطوات الخمس). ڕم دێ لسەر ملی بیت. ل دەست پێکێ ئەنیشك دێ بەرێ وێ ل بوارێ غاردانێ بیت وسەرێ ڕمێ ل نزیك گوهی بیت وبەرا پتر ژ یاریزانان ڤێ دووراتی یێ ب (١٣) پێنگاڤا دبریت هەتا دگەهتە نیشانا دووێ و ل ڤێرێ دێ دەست ب پێنج پێنگاڤان دکەت سەحکە وێنێ ژمارە (٢٦).



② **پێنج پێنگاڤ (الخطوات الخمس):-** ئەڤ پێنگاڤە دەستپێدەکەن ب لێدانا پێ ڕاستێ لسەر نیشانا دووێ (العلامة الثانية) پشتی هینگێ پێی چەپێ دهێت پاشی پێنگاڤا دووێ دەستپێدکەت پێش ئێخستنا پێ ڕاستێ پاشی پێنگاڤا سێ دەست پێدکەت پێش ئێخستنا پێی چەپێ. دڤان سێ پێنگاڤان ڕم دێ ل نزیك گوهێ وسەری بیت. بەلێ دپێنگاڤا دووێ دا یاریزان دێ پیچەکێ ڕمێ بۆ پاشیێ بەت وکەمەرێ خارکەت بۆ لایێ ڕاستێ. د پێنگاڤا سیێ دا یاریزان ب تەمامی دەستێ خۆ بۆ پاشیێ درێژکەت و سەرێ ڕمێ ل نێزیك چاڤی بیت. د پێنگاڤا چارێ دا ئەوا دبێژنێ پێنگاڤا یەکتربر (الخطوة المتقاطعة) پیێ ڕاستێ دکەڤیتی پێش پێ چەپێ وتبلێت پێ ڕاستێ بەرەڤ دووماهیێ بن گوشەکێ دروست کەن دگەل بوارێ هاڤێتنێ ب (٤٥°) وباسکێ ڕاستێ ب تەمامی بۆ پاشیێ درێژکەت و دەستێ چەپێ دێ ب چەماندی لبەر سینگی بیت و لەش بۆ لایێ ڕاستێ خاربیت و دوی دەمی دا لنگێ ڕاستێ دێ چەمیێت و لەشی بۆ دووماهیێ ویاباش ئەوە پێنگاڤا یەکتربر بلەز بکار بینت دا دەست کەفتیێ هاڤێتنێ یێ باش بیت. وبەرچاڤ وەرگرتنا یاریزانێن ڕاست و چەپ.

③ **هاڤێتن وگوهۆڕین (الرمي والتبديل):-** لنگێ چەپێ د ڤێ پێنگاڤێ دا دێ درێژبیت. لەشی یاریزانی دێ خاربیت بۆ پشتێ لنگێ راستێ دێ جەمیێت وباسکێ چەپێ بۆ تەنشتێ هێنە کێشان (سحب). پاشی ڕم دهێتە هاڤێتن ب شێوێ لێدانا قامچیێ (ضرب السوط) یاریزان د پێنگاڤا دووماهیێ دا نەچار بیت بۆ گوهۆڕینا. پێی بۆ هندێ دوورکەڤیت ژ کەڤتنا خارێ وبەرکڤانەی بکەڤیت وبهێتەهژمارتن ژ هاڤێتنا نەسەرکەفتی.

✷ یاسایێن هاڤێتنێ ب گشتی (القوانين العامة لجميع الرميات)

- هاڤێتن ب تیروپشکێ دهێنە دەستپێکرن.
- هەر یاریزانەکی (٣) هەولدانا وەردگریت. باشترین (٨) یاریزان وهەشتەمێ دووبارە(٣) هەولدنێت دی وەرگریت.
- ژناڤ بەینا هەولدانان باشترین هەولدان دهێتە هژمارتن.
- دەمێ هاڤێتنێ دا ئامیر (پارسەنگ، تلپ، ڕم) بکەڤیتە عەردی بۆ یاریزانی نینە کو جارەکا دی هەلگریتە ڤەوبەردوەامی پێ هاڤێتنێ بدەت.
- دڤێت ئامیر ب عەردی بکەڤیت پاش یاریزان پیاڤی بجهـ بهێلیت.
- دڤێت ئامیر ب عەردی بکەڤیت ویاریزان ژ نیڤا دووساهیێ ژ بازنێ دەرکەڤیت.
- دڤێت ئێکسەر هاڤێتن بهێتە پیڤان ژ نێزیکترین جهـ یێ نیشان کری بۆ چەڤێ بازنێ بەلێ خواندن ژ لێڤا ناڤدای بازنێ بیت.
- ئەگەر دوو یاریزان یەکسان بون ب تنێ لسەر پلا ئێکێ (فقط على المركز الاول) باشترین هاڤێتنا دووێ ئەگەر یەکسان بوو باشترین هاڤێتنا سیێ وهەروەسا هەکە دهەمێ هاڤێتنا یەکسان بوون دێ هەر ئێکێ هاڤێتنەکا زێدەدەێنێ هەتا ئێك بسەرکەڤیت. بەلێ ئەگەر لسەر پلا دی بیت ئەنجام دێ وەك خۆ مینیت.

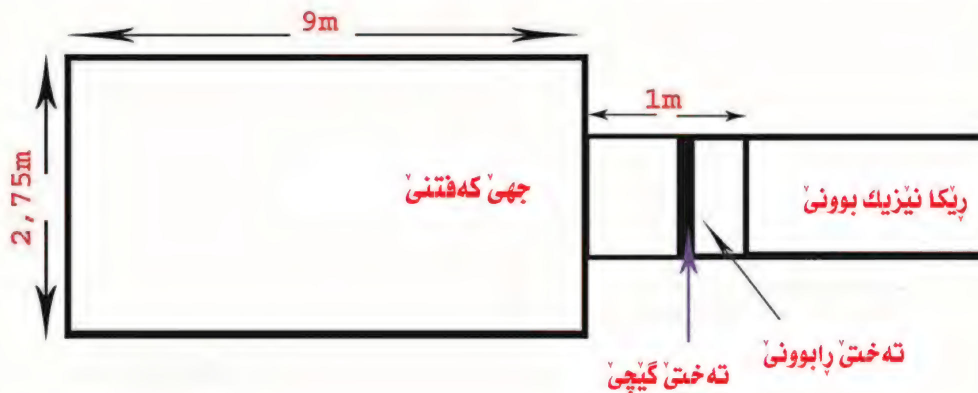
تێبینی// هاڤێتنا چەکوچێ (رمي المطرقة)

- ئەڤ یاریە ل عیراقێ ب گشتی ول کوردستانی ب تایبەت هاتیە پشت گوهـ هاڤێتن ژبەر هندێ ئەم ژی دڤێ پەرتوکێ دا بەحس ژی ناکەین.

* ئێك گاڤی (الوثب الطويل، العريض): Long Jamp

چەند یاسایەك ژ ئێك گاڤیێ:-

- خۆهاڤێتن دێ ب تیرو پشك دهێتە ئەنجامدان.
- باشترین خۆ هاڤێتن دێ هێتە هژمارتن.
- هەر یاریزانەك دێ (٣) هەولدانان وەرگریت، باشترین (٨) یاریزان و (٨) دووبارە (٣) هەولدانێت دی وەرگریت وئەگەر ژ (٨) یاریزانان كێمتر بوون وی دەمی هەر ئێك دێ (٦) هەولدانان وەرگریت.
- درێژیا چالا خۆهاڤێتنێ (منطقة الهبوط) = ٩ م ، فرەهی = ٢,٧٥ م
- درێژیا ڕێكا نێزیك بوونێ (طريقة الاقتراب) = ٤٠ م ، فرەهی = ١,٢٢ م
- دووراتی دناڤبەرا تەختێ لسەر خۆ هاڤێتن و دووماهیكا چالێ = ١٠م
- دووراتیا دناڤبەرا تەختێ لسەر رابونێ تا لێڤا چالێ ئەوا نێزیك بۆ تەختێ (١ - ٣)م
- تەختێ لسەرا بوونێ (لوحة الارتقاء) ژ داری یان هەر مادەكێ گونجای دهێتە دروستكرن و ب رەنگێ سپی دهێتە بۆیاغ كرن درێژی ١,٢٢ م و پانی ١٩,٨ سم ← ٢٠,٢ سم، كویراتی = ١٠ سم
- تەختێ ئاخێ (لوحة الصلصال) ئەو تەختە ئەوێ لدویڤ تەختێ لسەر خۆ هاڤێتنێ دانن، هاریكاریا دادڤانی دكەت ودیاركرنا خەلەتیێ = ١,٢٢ م و پانی = ٩,٨ سم ← ١٠,٢ سم، سەحكە وێنێ ژمارە (٢٧):



وێنێ ژمارە (٢٧)

مەیدانا ئێك گاڤێ

- بۆ یاریزانی نابیت نیشانا لسەر ڕێكا نێزیك بوونێ یان چالا خۆ هاڤێتنێ دانیت بەلێ بۆ هەیە ژدەرڤە یان ڕەخێ ڕێكێ دانیت.
- هەمی خۆهاڤێتن دێ هێنە پیڤان ژ نێزیكترین جهێ كەڤتی پێ بۆ سەر خیچا خۆهاڤیتنێ و دێ ب شیوەكێ ئەستونێ بیت بۆ سەر خیچا ڕابوونێ.

هەوڵدانێن نەسەرکەفتی د ئێك گاڤێ دا (المحاولات الفاشلة)

- دێ هەوڵدان نەیاسەرکەفتی بیت ئەگەر هەر پارچەکا لەشێ یاریزانی ژ تەختێ خۆ لسەر هاڤێتنێ ب بۆریت.
- ڕابوون ژ دەرڤەی مەودایێ خۆهاڤێتنێ خەلەتی یە.
- ئەگەر یاریزان بەری چالێ بکەڤیتە سەر عەردی. نێزیك خیچا خۆهاڤێتنێ.
- بکارئینانا هەر ڕێیەکا خۆ زڤڕاندنێ ل هەوای خەلەتی یە.
- ڤەگەڕیانا یاریزانی بۆ پێشیا چالێ جارەکا دی خەلەتی یە.



ئێك گاڤی بشیوێ هەلاوستن (التعليق)

✦ ڕێکێن خۆهاڤێتنێ

١- ڕێکا ب ڕێڤەچوونێ ل هەوای (طريقة المشي في الهواء)

٢- ڕێکا خۆ هەلاوەستنێ (طريقة التعلق)

٣- ڕێکا گروڤرکرنێ (طريقة التكور، القرفصاء)

باشترین ڕێك ژڤان سێ ڕێکان ڕێکا ب ڕێڤەچوونا ل هەوای دا، دئێك گاڤی پێدڤی چەند پێنگاڤێن هونەری هەیە (الخطوات الفنية) ئەوژی ئەڤەنە:

١- نێزیك بوون (الأقتراب)

٢- ڕابوون (الأرتقاء)

٣- فڕین (الطيران)

٤- هاتنە خارێ (الهبوط)

① کرنا غارا نێزیکبوونێ (الركضةالتقريبية):- کرنە غارا نزیکبوونێ کەلەك یا گرنگە چونکی ئەگەر یاریزان نەشێت ڤێ نزیکبوونێ ڕێك بێخت نەشێت خۆ هاڤێتنەکا باش ئەنجام دەت ودبیتە ئەگەرێ وێ چەندێ کو یانەسەرکەفتی بیت یان خۆهاڤێتن ژ دووری تەختێ ڕابوونێ ئەڤە دبیتە ئەگەرێ ژ دەستدانا دووراتیەکێ. یاگرنگ ئەوە یاریزان کا د چ دەم دا دگەهیتە بلندترین لەزاتی وجەوا ب تمامی پێ خۆ دانیتە سەر تەختی ڕابوونێ بێ خەلەتی و ڕێکخستنا دووراتیا نێزیك بوونێ دکەڤیتە ستۆیێ ڕاهێنەری بۆ دانانا نیشانا و ڕێکخستنا پێنگاڤان ڕابوونا دروست.

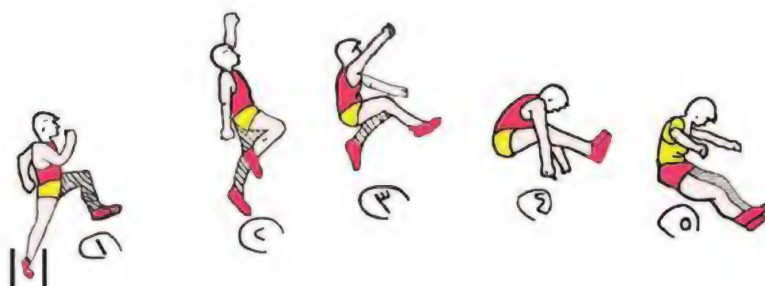
② ڕابوون (الارتقاء): دەمێ یاریزان پێ ڕاستێ لسەر تەختێ ڕابوونێ دەت دگەل چەماندنا چۆکی بۆ کێم کرنا گرانێ یێ لسەر پێ ڕابوونێ بۆ هاریکرنا یاریزانی بۆ سەری وپێشیێ. دڤێت شێوێ لەشێ یاریزانی ستونی بیت لسەر عەردی لنگێ چەپێ یێ چەماندی بیت لسەر ڕانی و چوکێ چەپێ پالدەت بۆ پێشیێ وسەری دگەل کێشانا دەستێ ڕاستی دگەل چەماندنا باسکی لسەر زەنکێ بۆ دروست کرنا گۆشەکا وەستای پاشی وی پێ ڕاستێ ئەوێ تەختێ ب جهـ دهێلیت سەحکە وێنێ ژمارە (٢٨ - ١).

یاریزان دەستپێکەت بۆ پێشڤەبرنا لنگێ چەپێ تا ڕاست بینیت پاشی دێ دەست پێکەت ب پێنگاڤێن بهێن.

③ فرین(الطیران):

ئەرکێ سەرەکی د ڤێ پێنگاڤێ دا (فرین) ژ پاراستنا هەڤسەنگی یا لەشی پێك دهێت (التوازن). دەست پێدکەت ب کێشانا لینگێ رابوونێ بۆ خارێ و پێشیێ. وئەڤ لڤاندنە پالدانا کەمەرێ بۆ پێشێ. ولنگێ رابوونێ ل دەستپێکا لڤاندنی پێ دێ چەمیێت. پاشی لنگێ سەر بەخۆ دێ دەست پێ دکەت بۆ بلندبوونێ هەتا دگەهتە ئاستی پێ ڕابوونێ (رجل الارتقاء)

لڤاندنا باسکان (حركة الذراعين) گەلەك یا گرنگە، چونکی دبیتە هەڤسەنگی کرنا لڤاندنێ (التوافق الحركی) و پاراستنا هەڤسەنگیا لەشی (حفظ الاتزان) د دەمێ فڕینێ دا سەحکە وێنێ ژمارە (٢٨ - ٣).



وێنێ ژمارە (٢٨)

ڕێکا ڕێڤەچوونێ ل هوای

١. ④ **هاتنە خارێ (الهبوط):** دەمێ گەهشتنە دووماهیکا فڕینێ و دەستپێکا هاتنە خارێ چەقێ قورسایێ لەشێ یاریزانی دەست دێ پێکەت وکێشانا هەردوو باسکان بۆ پاشیێ، وکەمەرێ دێ خاربیت بۆ پێشیێ وهەردوو لنگ درێژدبن بۆ پێشیێ دا دووراتیان پتر ببرن.

وچۆك دێ بۆ پێشیێ چەمێن وکەمەر دێ چت بۆ پێشیێ وبارا پتر ژ یاریزانان لەشی بەرەڤ ئەنیشکان بەن سەحکە وێنێ ژمارە (٢٩):



وێنێ ژمارە (٢٩)

ڕێکا هەلاویستنێ (التعلیق)

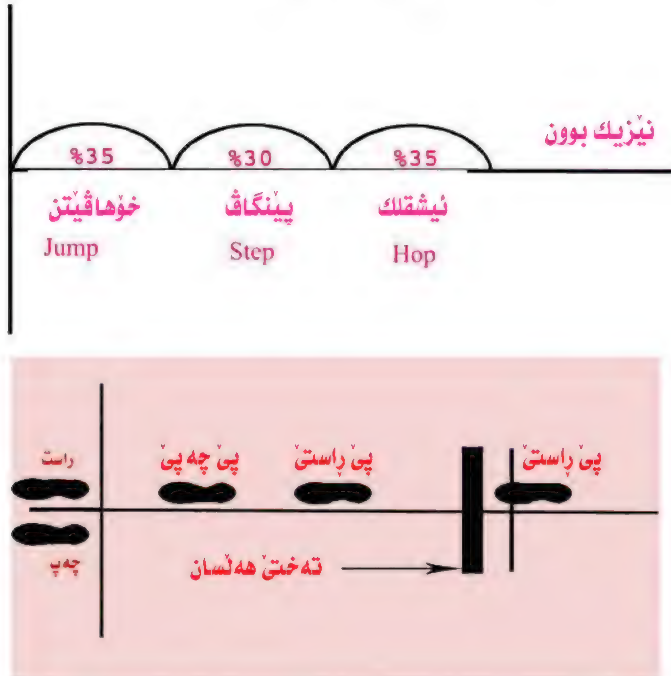
✷ سێ گاڤی (القفزة الثلاثية) Triple Jump

سێ گاڤی پێك دهێت:-

١- ئیشقلك (الحجلة) : مانا خۆهاڤێتن لسەر ئێك لنگ وهاتنا خار هەر لسەر وی لنگی.

٢- پێنگاڤ (الخطوة) : خۆهاڤێتن وکەڤتن لسەر پێ دی.

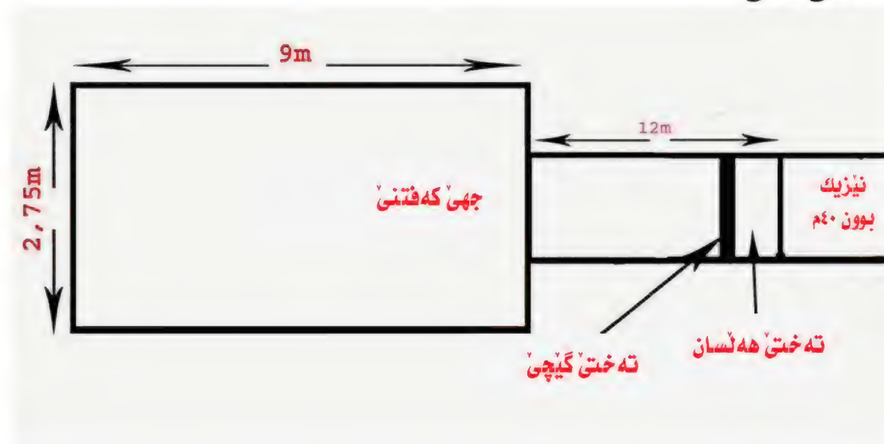
٣- خۆهاڤێتن (القفزة) : خۆهاڤێتن لسەر لنگەکی وکەفتن لسەر هەردوو پێیان.



درێژیا ڕێکا نێزیکبوونێ (طریق الاقتراب) = ٤٠ م ، و فرەهی = ١،٢٢ م

دووراتی دناڤبەرا تەختێ ڕابوونێ ودووماهیکا چالێ = ٢١ م

سەحکە وێنێ ژمارە (٣٠): مەیدانا سێ گاڤی



وێنێ (٣٠ - ١) مەیدانا سێ گاڤی

تێبینی : یاسایێن سێ گاڤی وەك یاسایێن ئێك گاڤی نە وەك مە بەری هینگێ بەحس ژێ کریە پێدڤی دووبارەکرنێ نینە.

⭐ پێنگاڤێن سێ گاڤییێ

١- ئیشقلك (الحجلة) hop: پشتی یاریزان غاردانا نێزیك بوونی بدوماهی دئیت (وەك غاردانا ئێك گاڤی) پێ رابوونێ بهێز ل تەختێ رابوونێ دەت (نموونە پێ ڕاستێ یە) پێ ڕاستێ ڕابوونێ یە یاریزان دێ پێ چەپێ دێ پالدەت بۆ پێشیێ وبێ چەماندنی ژ چۆکی ودەستێ ڕاستێ دێ لدوی خۆکیشیت.

دڤێت لەشێ یاریزانی دگەل سەرێ وی ستۆنی بیت لسەر عەردی وی دەمی پێ رابوونێ دێ تەختێ ڕابوونێ ب جهێلیت دگەل کێمەکێ لەشی خاربیت بۆ پاشیێ پاشی پێ راستێ دێ کەڤیتە سەر عەردی دگەل کێمەکێ چەماندنا چۆکی دەمێ هاتنە خارێ دڤێت یاریزان بکەڤیتە سەر تبلان دا یاریزانێ حازر بیت بۆ پێنگاڤا دویڤدا نابیت لەش گەلەك بلندبیت دا کار نەکەتە سەر لەشی بلەز بۆ پێشیێ بەت.

٢- پێنگاڤ (الخطوة) step : د ڤی پێنگاڤێ دا یاریزان دێ دەست پێکەت ب پالدانا چۆکێ چەپێ بۆ پێشیێ وسەری هەتا ران تەریب بیت دگەل عەردی وپێی بەرەڤ عەردی ولنگێ چەپێ ب تەمامی دێ درێژبیت بۆ پێنگاڤێ و لەشی ب شێوێ ستونی دگەل عەردی وباسك دێ چەماندی بن لسەر ئاستێ ملان دڤێ پێنگاڤێدا پێ دێ ب پانی کەڤنە عەردی وبلنداهیا ڤێ پێنکاڤێ بلندترە ژ یا بەری وێ ئیشقلکی (الحجلة) بەلێ درێژیا وێ کورترە ژێ سەحکە وێنێ ژمارە (٣٠ - ب).



وێنێ ژمارە (٣٠ - ب) پێنگاڤێن سێ گاڤیێ

٣ - **خۆهاڤێتن (القفزة) Jump** : د ڤێ پێنگاڤێ دا یاریزان دێ رابیت ب پالدانا چۆکێ پێی راستێ بۆ پێشیێ دگەل دەستێ چەپێ وهەردوو باسکان دێ بلندکەت بۆ سەری دگەل لنگێ چەپێ دێ چەمینت وشێوێ لەشی دێ وەك هەلاویستنێ بیت (التعلق) د هەوا دا دگەل پالدانا چۆکێ چەپێ بۆ پێشیێ وئینانا خارێ یاهەردوو باسکان بۆ پێشیێ ولەشێ یاریزانی دێ شێوێ رونشتێ وەرگریت پاشی هەردوو لنگا بۆ پێشیێ پالدەت دگەل چەماندنا کەمەرێ.

☆ خۆهاڤێتنا بلند (القفز العالي) High Jump

چەند یاساییێن گرنگ دخۆهاڤێتنا بلند دا :-

= هەولدان دێ ب تیرو پشکێ ئەنجامدەت (القرعة).

= دڤێت یاریزان لسەر ئێك پێی رابیت.

= هەولدان دێ نەیا سەرکەڤتی بیت ئەگەر یاریزان رایەلی (العارضة) بێخت.

= ئەگەر ژ ئاستێ هەردوو هەلگران بۆری بێی خۆهاڤێتن بەرەڤ جهێ خو هاڤتنێ دێ نە یاسەرکەفتی بیت.

= بۆ یاریزانی هەیە ژ هەر بلنداهی یەکێ دەست پێ بکەت.

= بۆ یاریزانی هەیە خۆ پاڤێت یان پاشبێخت (تأجیل).

= بۆ یاریزانی نینە بەردەوامیێ بۆ خۆهاڤێتنێ بدەت ئەگەر (٣) هەولدانێت نەسەرکەفتی لدویف ئێك تۆمارکەت بلا نە د ئێك بلنداهیدا بن.

= بۆ یاریزانی ئێکێ هەیە بەردوامیێ بدەت بۆ شکاندنا نمرا بیاڤی.

= بۆ یاریزانی هەیە نیشانا دانیت لسەر رێکا نێزیك بوونی ب مۆلەتدانا لژنا رێکخستنا یاریێ (اللجنة المنظمة).

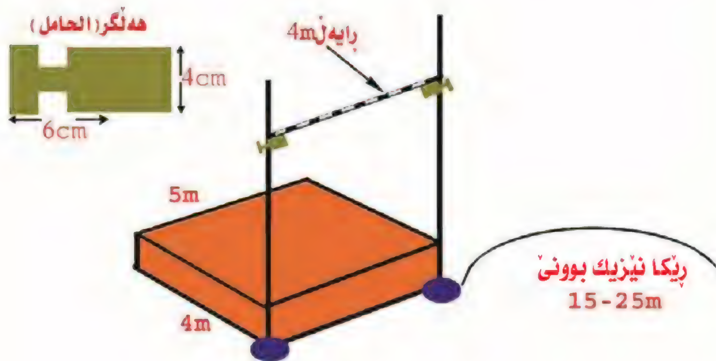
= درێژیا رێکا نێزیك بوونی (طرق الاقتراب) = ١٥ - ٢٥م

= درێژی دناڤبەرا هەردوو دەستێن هەلگریدا = ٤ ← ٤,٤٠ م

= درێژیا رایەلی = ٣,٩٨م - ٤,٠٢ م   و کێشا رایەلی = ٢کگم

= دڤێت دووراتی دناڤبەرا رایەلی وستوونێ = ١ سم بیت

= درێژی وفرەهیا جهێ هاتنە خارێ (منطقة الهبوط) = ٥ × ٤ م   سەحکە وێنێ ژمارە (٣١)



وێنێ ژمارە (٣١)
مەیدانا خۆهاڤێتنا بلند

چەوانیا یەكلاكرنا یەكسان بوونێ لسەر پلا ئێكێ
((كسر التعادل على المرتبة الاولى))

١- دێ سەحكەینە ژمارێن هەولدانێت نەسەركەفتی ل بلنداهیا دووماهی یێ دا (عدد المحاولات الفاشلة في الأرتفاع الاخير) خودانێ كێمتر هەولدانێن نەدروست ئەو دێ پلا ئێكێ بدەستڤەئینت وەك خشتێ ل خارێ:-

باریزان	178	181	184	187	190	193	196	هەولدانێن نە دروست	ڕێزبەند
أ	—	✓✕	✓	✓✕	—	✓✕✕	✕✕✕	4	دوو
ب	✓	✓	✓	✓✕	✓✕	✓✕✕	✕✕✕	4	دوو دووبارە
ج	✓	✓	✓✕	✓	✓✕✕	✓✕✕	✕✕✕	5	چار
د	✓	—	—	✓✕✕	✓✕✕	✓✕	✕✕✕	5	ئێك
ﻫ	✓✕	✓✕	✓✕	✓✕✕	✓	✓✕✕	✕✕✕	8	پێنجێ

چونكی كێمترین هەولدانێن نە دروست
یێن هەین ل بلنداهیا دوماهیێ

(—) = پاشئێخستن (تأجیل)

(✕) = نە دروست (فاشل)

(√) = دروست (ناجح)

٢- دێ سەحکەینە ژمارێن هەولدانێت نەسەرکەفتی دهەمی بلنداهیادا ئەوێ خودانێ کێمتر هەولدانێت نەسەرکەفتی دێ بیتە یێ ئێکێ وەك ڤی خشتێ ل خارێ:-

یاریزان	170	173	176	179	182	185	هەولدانێن دروست	ڕێزبەند
أ	—	✓×	✓	✓	✓××	×××	3	ئێك
ب	✓×	—	✓××	—	✓××	×××	5	سێ
ج	✓	✓×	—	✓××	✓××	×××	5	سێ دووباره
د	✓×	—	✓×	—	✓××	×××	4	دوو

چونکی خودانێ کێمترین هەولدانێن
نەدروست ل هەمی بلنداهیا

٣- ئەگەر هەر وەك هەڤبوون (یەکسان بوون)

ئەگەر یەکسان بوون لسەر خالا (١، ٢) وی دەمی دێ هەولدانەکا زێدەکەین بلندکرن و نزمکرنا رایەلی سەحکە خشتێ ل خارێ:

تێبینی// ١- بەس خالاسێ دێ بو وەك هەڤیا پلا ئێکێ دهێتە بکارهینان.

٢- بۆ شکاندنا وەك هەڤیێ (کسر التعادل)ئان مانا ئێك یاریزانی بۆ شکاندنا نمرا پیڤای دێ (٢سم). ڕایەلی بلندکەین یان نزمکەین بەلێ بۆ دیارکرنا ڕێزبەندیێ (٣) سم بلندکەین.

یاریزان	170	173	176	179	182	185	188	191	هەولدانێن نەدروست	190	192	ڕێزبەند
أ	✓	✓×	—	—	—	✓×	✓	×××	2	✓	×	دوو
ب	—	—	—	✓	✓×	✓×	✓	×××	2	×		سێ
ج	—	—	—×	—	—	✓×	✓	×××	2	✓	✓	ئێك
د	✓	✓×	—×	—	—	✓×	✓×	×××	4			چار

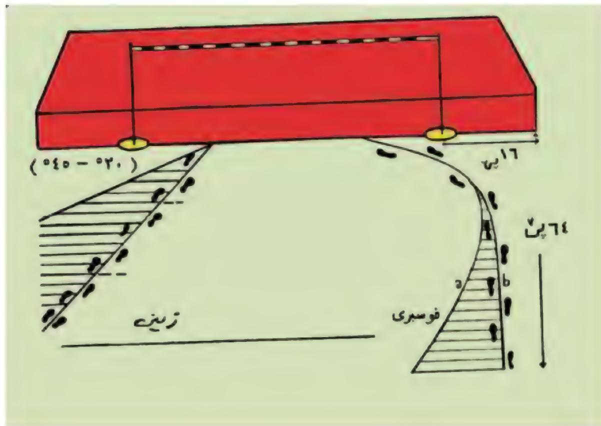
★ رێکێن خۆهاڤێتنا بلند

١- رێکا فسبۆری (پشت وپشت)

٢- رێکا مەقەسێ (مقص)

٣- رێکا زینی (السرجية)

باشترین رێك رێکا فسبوریە و یاریزان شیاینە باشترین ئەنجام بدەست خۆڤە بینن، ڤێ رێکێ ٢.٤٠ م خۆ هاڤێتی یە.ئەگەر یاریزانی پێ راستێ بکارئینا دێ کەتەغار بۆ لایێ چەپێ و ئەگەر پێ چەپێ بکار ئینا دێ کەتە غار بۆ لایێ راستێ .بەلێ رێکا زینی ئەگەر یاریزانا پێ راستێ ب چیت دێ بۆ لایێ راستێ کەتەغار و بە پێچەوانە. یاریزان دڤێ خۆ هاڤێتنێ دا بشێوەکێ کڤانە کەتەغار و لدەمێ نزیك رایەلی دبیت دێ خۆ زڤرینت تا ملێ چەپێ دگەل لنگێ چەمپێ ستوون بیت لسەر عەردی وپێ راستێ ئەوێ دوویر ژ رایەلێ دێ پێ رابوونێ بیت سەحکە وێنێ ژمارە (٣٢).

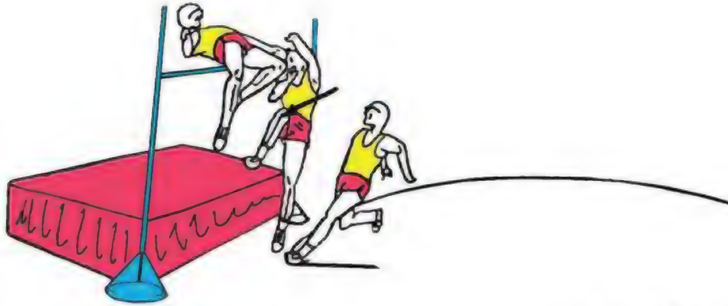


وێنێ ژمارە (٣٢)

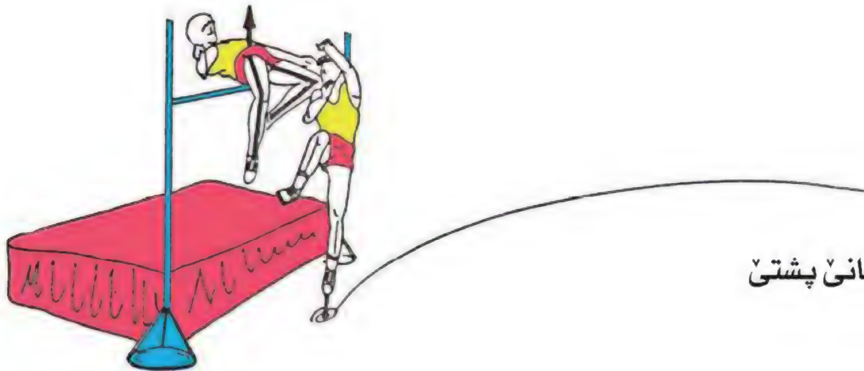
جێوازی دناڤبەرا رێکا زینی و فسبوریدا

بۆ نموونە دەمێ یاریزان لنگێ راستێ بکاربینیت وی دەمی یاریزان پێ بلند بووی (القدم الناهضة)دێ ل خالا بلند بوون دەت (نقطة النهوض)پێ دێ زڤریت ب مەرجەکی تەریب بیت دگەل رایەلی و دگەل دروست کرنا گوشەکا (١٨٠°) پلە و لنگێ راستێ دێ ب تەمامی درێژبیت و لێدانا نیشانا رابوونێ .بەلێ لنگێ چەپێ ب چەماندی ژ جۆکی دێ تەریب بیت دگەل عەردی و هەر دوو باسك ب چەماندی ژ ئەنیشکێ ل هەردوو تەنشتان و چەڤێ قورسایی دێ کەڤیتە سەر پێ راستێ پاشی دێ عەردی پالدەت و لدەمێ بلند بوونێ دێ خۆ ل هەوا زڤرینیت و هەردوو باسك دێ درێژبن.

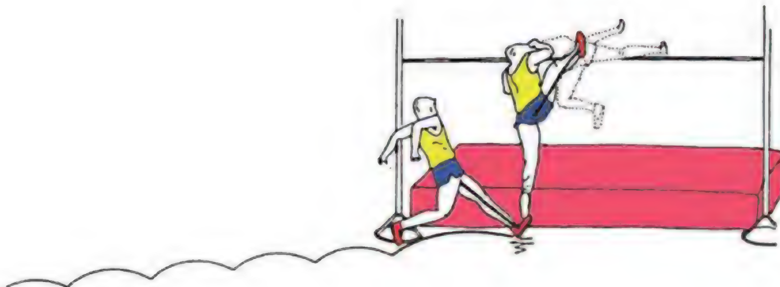
بۆ هاریکرنا دروستکرنا شێوێ کڤانەی ل هەوای ژ ترسێن کەفتنا رایەلی یاریزان دێ چەماندنەکێ دکەمەرێدا دروست کەت ژلایێ برپرا پشتێ ڤە وەسا دیاردبیت کو پاتکا سەری یا نێزیك پانیێن پێ ی بووی.



وینێ ژمارە (٣٣ - أ) دانانا پێ راستێ د رێکا فسبوری



وینێ ژمارە (٣٣ - ب) شێوێ کڤانێ پشتێ
و سەری هەردوو لنگان



وینێ ژمارە (٣٣ - ج)
رێکا خۆهاڤێتنا زینی (السرجي)

✷ خۆهاڤێتنا ب دارى (القفزبـالعصا) (الزانا)Pole Vault

– دارێ خۆهاڤێتنێ: هەر یاریزانەك دارێ خۆى یێ تایبـەت دێ بكارئینیـت نابیت یـاریزان دارێـن ئێكو دوو بكار بینن بێ دلێ خودانێ .ژگەلەك مادان دهێتە دروست كرن و درێژى و ستیریا وى نە گەلەك یا گرنگە.

– سندۆقا چكلاندنێ (صندوق الغرس): خۆهاڤێتنا ب دارى دێ د سندۆقەكێ دا بیـت ب ژمارەیـەكا گونجاى هاتبیتە دروست كرن و یادنـاڤ عەردیـدا و لێڤـێن وێ ل ئاسـتێ عـەردى و درێـژیا وێ (١)م و فرەهیـا وێ ژلایـێ پێشیێ (٦٠) سم و فرەهى ژ لایێ پاشیێ (دووماهیكێ) (١٥) سم.

درێژیا بوارێ غاردانا نێزیك بوونێ = ٤٠ م و فرەهى ١,٢٢ م

دووراتى دناڤبەرا هەردوو ستوونێن هەلگر = ٤,٣٠ م ← ٤,٣٥ م

درێژى و فرەهیا جهێ كەڤتنێ = ٥ × ٥ م

سەحكە وێنێ ژمارە (٣٤).

وێنێ ژمارە (٣٤)

بیاڤێ خۆهاڤێتنا ب دارى

= دەمێ خۆهاڤێتنا یاریزانی = (٢) خولەك.

= ئەگەر دار دەمێ خوهاڤێتنێ دا شکەست هەولدان دێ هێتە دووبارەکرن.

= بۆ یاریزانی هەیە ستوونا ڤەگوهێزت ژ جهـ چ بۆ پێشیێ یان پاشیێ ب دووراتیا (٦٠) سم.

= هەوڵدان دێ یا نەسەرکەفتی بیت ئەگەر یاریزان ڕایەلی بێخیت.

= هەوڵدان دێ هێتە هژمارتن نەیا سەرکەفتی ئەگەر یاریزان بسەر داری بکەڤیت یان دەستێ ژێری بسەربێخت یان دەستێ سەری بسەربێخت.

= بۆ یاریزانی هەیە ژ چ بلنداهیەکێ دەست پێ بکەت ب مەرجەکی ئەو بلنداهی ژیا دەست پێکرنێ بلند تربیت.

= ئەگەر یاریزانی سێ هەولدانێن نەسەرکەفتی کرن لدویف ئێك نەدئێك بلندا ژێ دا بیت وی دەمی دێ یاریکەری ژیاریێ دەرئێخن و ئەوی ماف نینە یێ بەردەوام بیت لسەر یاریێ.



⁂ پێنگاڤێن خۆهاڤێتنێ

١– گرتنا داری

٢– غاردانا نێزیك بوونێ

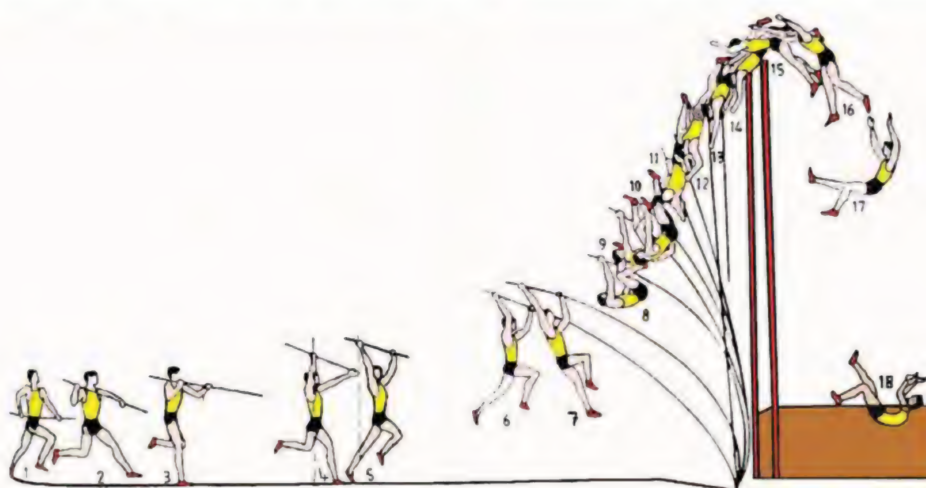
٣– چكلاندنا داری د سندۆقێ دا

٤– خۆهلاویستن و كێشان

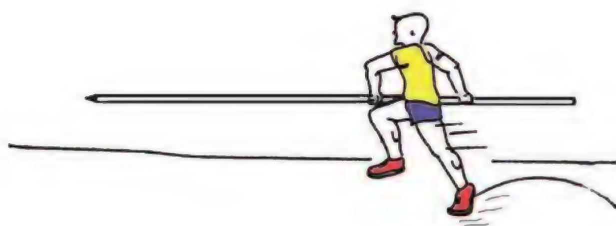
٥– زڤراندن و خۆبەردان

سەحكە وێنێ ژمارە (٣٥):

تێبینی// زۆربەیا یاسایێن بازدانێ ب داری وەك یاسایێن بازدانێ بلند بەری نهو مە بەحس كریە.



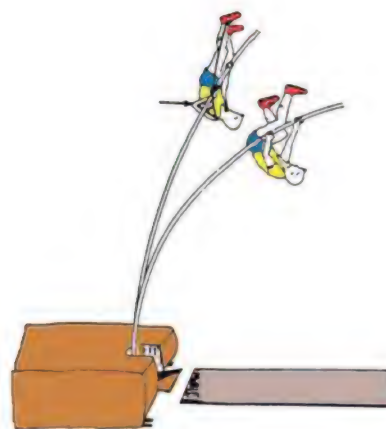
وێنێ ژمارە (٣٥) پێنگاڤێن تەكنیكی د خۆهاڤێتنا ب داری (المراحل الفنیة للقفز بالزانا)



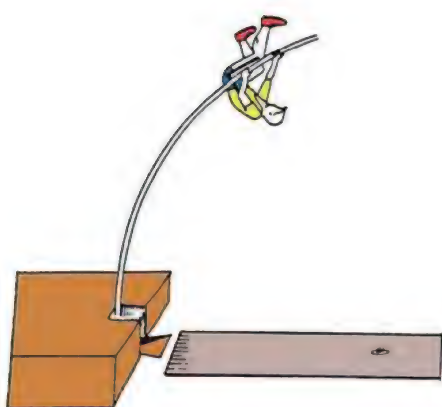
گرتنا داری و غاردانا نێزیك بوونێ



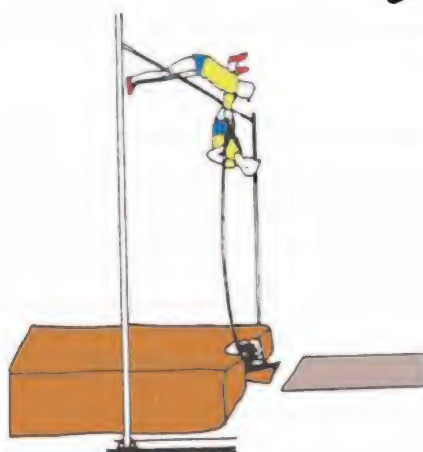
جکلاندنا داری د سندۆقێ دا



خۆهلاویستن و کێشان



خۆهلاویستن



زڤڕاندن و خۆبەردان

پرسیار

پ١/ نیشانا ڕاست (✓) ونیشانا خەلەت (✗) بەرامبەر هەر ئێك ژ ڤان دانە.

أ– تلپ(قرص) ژ ئاسنی یان کانزای دهێتە دروست کرن و سەری وی حلیە.

ب– پارسەنگ (ثقل) دێ دناڤ بازنەکێ داهێنە هاڤێتن نیف تیرێ وێ ٥ ، ٢،١٣.

ج– پێنگاڤێن خۆهاڤێتنا ئێگ گاڤی پێك دهێت ئیشقلك + پێنگاڤ + خۆهاڤێتن.

د– د هاڤێتنا بلنددا دڤێت یاریزان لسەر ئێگ لنك خۆ پاڤێت.

هـ– د خۆهاڤێتنا ئێك گاڤی دا بۆ یاریزانی هەیە نیشانێ لسەر ڕێکێ یان جهێ خۆ هاڤێتنێ دانیت.

پ٢/ شاشیێن هونەری یێن هاڤێتنا تلپی بژمێرە؟

پ٣/ بەرسڤا ڕاست هەلبژێرە؟

أ– گۆشا بیاڤێ هاڤێتنا رمێ ٤٠° ، ٣٤،٩٢° ، ٢٩°

ب– گرانیا تلپی بۆ زەلاٗمان ١،٥ کگم ، ٣ کگم ، ٢ کگم

ج– درێژیا ڕمێ بۆ ژنان ٢٢٠ سم ، ٢٦٠ سم ، ٢١٠ سم

د– پانیا تەختێ ڕابوونێ د ئێك گاڤێ دا ٢٠ سم ، ١٠ سم ، ١٥سم

هـ– دووراتیا غاردانا نێزیك بوونێ د خۆهاڤێتنا ب داری ٤٠ م ، ٢٥ م ، ٣٦،٥ م

پ٤/ پێنج ژ یاسایێن خۆهاڤێتنێ بژمێرە ؟

گۆرەپان و مەیدان یان یارییێن بهێز وجهێ بەریکانا دەستنیشانکرنا وان

کلیل :

١- چالا ئاڤێ (حفرة الماء)

٢- بازنا چەکوچی (دائرة المطرقة)

٣- بازنا تلپی (دائرة القرص)

٤- ئێك گاڤی (الوثب الطويل)

٥- سێ گاڤی (الوثب الثلاثي)

٦- خیچا دووماهیکێ (خط النهاية)

٧- خۆهاڤێتنا بلند (القفز العالي)

٨- یاریگایا تەپا پێی ٦٨ × ١٠٥ م

٩- هەشت (٨) بوار هەر بوارەك ١،٢٢ م

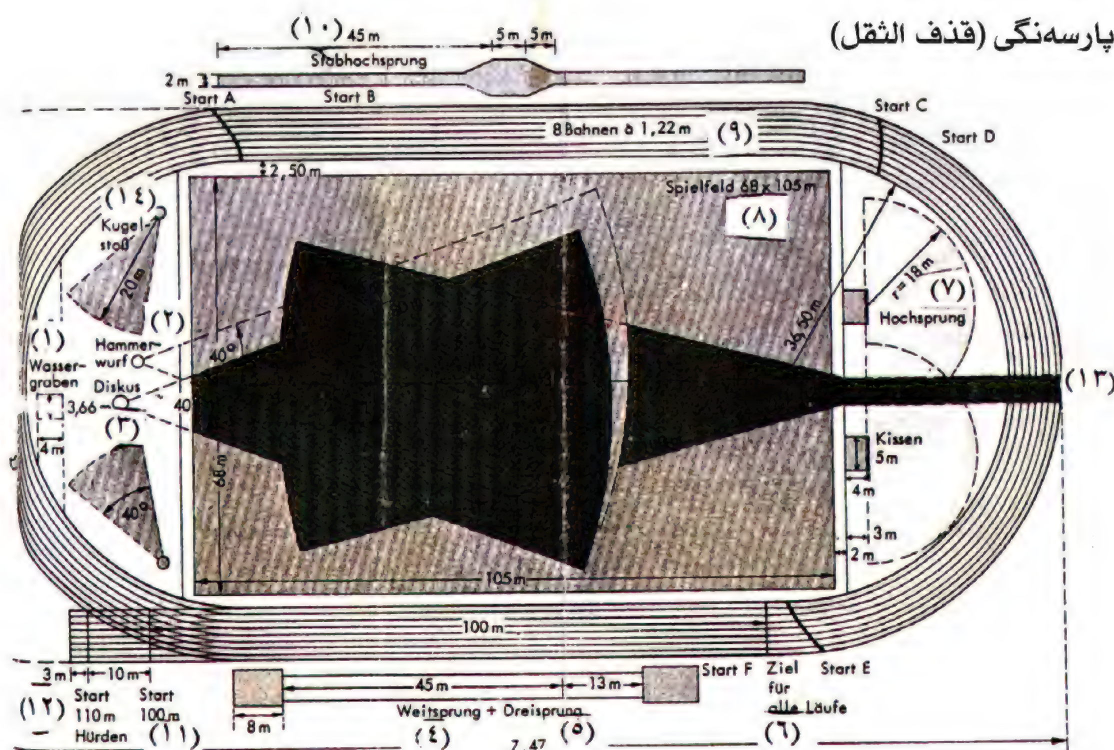
١٠- خۆهاڤێتنا ب داری (الزانا)

١١- دەستپێکا ١٠٠ م (بداية ١٠٠ م)

١٢- دەستپێکا ١١٠ م بەربەست (بداية ١١٠ م حواجز)

١٣- هاڤێتنا ڕمی (رمي الرمح)

١٤- پالدانا پارسەنگی (قذف الثقل)



وێنێ گورەپان و مەیدان - یارییێن بهێز - جهێ بەریکانا جودا جودا

پوختەیەك ژ یاساییێن تەپا دەستی

بناڤێ خودایێ مەزن ... بدیتنا هەر یا ریزانەکی پێشکەفتنا هەر یاریەکی یا پابەندە فێرکرنێ و فێربوونێ د قوناغێن دەسپێکا فێربوونێ دا بڤێ دیتنێ قوتابخانە فێرگەهەکا سەرەکی یە لسەر بنەماییێن زانستی و رەوشەنبیری و هەر یاریزانەك لسەر ڤان بنەمایان بهێتە پەروەردەکرن دێ پاشەروژەکا باش پێشکێشی مللەتێ خوکەت.

ب ڕاستی ئەڤرو ل کوردستانێ نەبوونا پروگرامەکێ خوێندنێ یێ رێك و پێك وەك رێ نیشاندەرەك بو قوتابیان و ماموستاییێن وەرزشی هوکارەکە بو نە پێشکەفتنا یاریزانان ل ئاستێ جیهانی ژ بلی ڤێژی کومەکا کێشان بو دادڤانان دروست دکەن دەمێ برێڤەبرنا یاریان.

یاریا تەپا دەستی یاریەکا بەر نیاسە و جەماوەرەکی زێدەیێ هەی ئەڤرو کوردستان پێدڤی پروگرام و یاساییێن باش هەیە بو پێشڤەبرنا مللەتی. ئەم ژی وەك ئامادە کارێن ڤی پروگرامی بشییێن بوشایەکا پروگرامێ خو پڕبکەین ژ ڤێ یاریێ و خزمەتەکێ بگەنجێن خو بگەهینین.

ئامادەکار

دەستپێك

مێژوویا تە پا دەستی

مێژوونیڤیسان جیاوازیا هەی بۆ دیارکرنا تە پا دەستی ل جیهانێ هندەك دەستپێکا ڤێ یاریێ ڤەدگێرن بۆ ڕاهێنەرێ جمناستیکێ یێ دانیمارکی(هونگەر نیلسن) مامۆستا بـۆ ل قوتا بخانــا بــاژێرێ (لاو دروب) ئەڤەژی ل سالا (١٨٩٨) ناڤێ وێ کرە تە پا دەستی (HANDBALL) و هنــدەك دبێــژن ئەڤ یاریە یا هاتیە وەرگرتن ژ چیکۆسلوڤاکیا ل سالا (١٩٠٢) و گۆتنا هەی ئـەڤ یاریە ل ئوکرانیــا ل سالا (١٩١٩) هاتیەکرن بەلێ بــەهرا پــتر ژ مێــژو نیڤیســان د زڤــرینن بــۆ مامۆســتایێ جمناســتیکێ ئەلمانی(ماکس هیرز) دەمێ شەرێ جیهانیێ ئێکێ ئـەڤ یاریە هاتیە دیـتن بـۆ یــاریزانێن جمناســتیکێ چۆنکی ب ئەڤێ یاریێ ددەمێ دەستپێکرنا پرۆگرامێن زڤســتانێ دا. ئــەوژی ب هاریکاریــا مامۆســتایێ پە یمانگەها مامۆستایان ل بەرلینێ بناڤێ پرۆڤیسۆر(شیلەر)ە بۆ خۆ ئەڤ یاریە دانا و دەست پێکا ڤی یاریێ هەر کچا ئەڤ یاریە دکر و بۆ جارا ئێکێ هەشت تیمێت کچان هەبوون دناڤ هولا جمناستیکێ دا ل بەرلینێ، پاشی دەستپێکا سالێن حەفتێیا ئەڤ یاریە ل عیراقێ دەست پێ کریــە وپشــتی ڤەگــەڕیانا چەند مامۆستایەکان ژ ئەلمانیا ژوان دکتور (کمال عارف) ئێك ژدانەرێن ڤێ یاریێ بوو ل عیراقێ و ئەڤ یاریە ل دووماهیکا سالا (١٩٧٢) هاتیە کوردستانێ و ل سەر ئاستێ قوتا بخانان سەرهلدا.



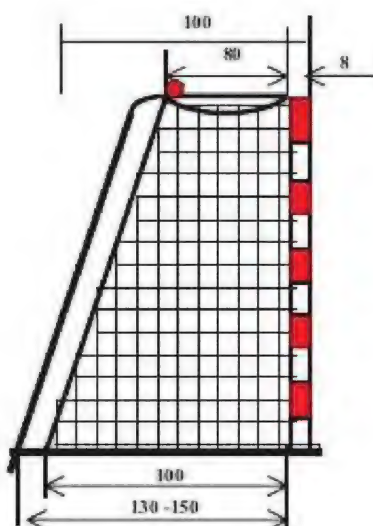
بەندێ (١) یاریگەهـ

١-١ یاریگەهـ ب شێوێ لاکێشی یە دریژی(٤٠)م و فرەهی ژ (٢٠)م پێک دهێت ژ دوو دەڤـەران. دەڤـەرا گۆلێ و دەڤەرا یاریێ و هەردوو خیچێن درێژ دبێـژنێ خیچێن تەنشتێ و هـەردوو خیچێن کورت دبێژنێ خیچێن گۆلێ دناڤ بـەرا هەردووسـتوونا دبێـژنێ (گول)نابیت ب چ رەنگان دەست کـاری دیاریگەهێـدا بهێتــەکرن ژ بــۆ هنــدێ تیمــەك مفــای ژێ وەرگریــت و رەخ و رویــێن یاریگــەهێ بهێنەڤالاکرن بکێماتی(١)م ژ هەردوو تەنشتان و (٢)م پشت هـەردوو خیچێت گـۆلێ. سـەحکە وێنــێ ژمارە (١) .

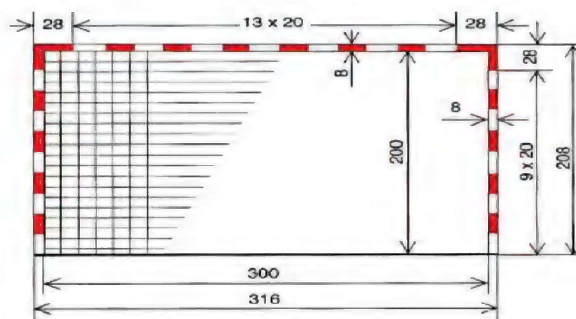


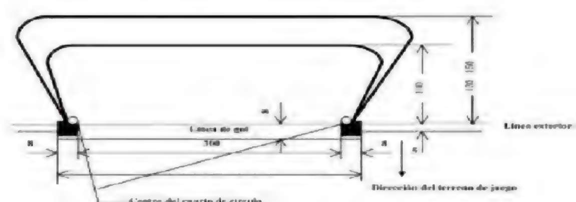
وێنی ژمارە (١) پیڤەرێن یاریگەهێ

١-٢ هەر دوو گۆل دنیڤا خیچا گۆلێ دا دێ هێنە دانان ژ دەرڤە دڤێت لسەر عەردی بهێنە ئاسێکرن بلنـدی (٢)م و فرەهـی (٣)م و دڤێـت ژ پشـتێ ب تـۆرەکێ بهێنـە نخـافتن ژ بـۆ هنـدێ تەپـە ژێ دەرنەکەڤیت. سەحکە وێنێ ژمارە (٢).

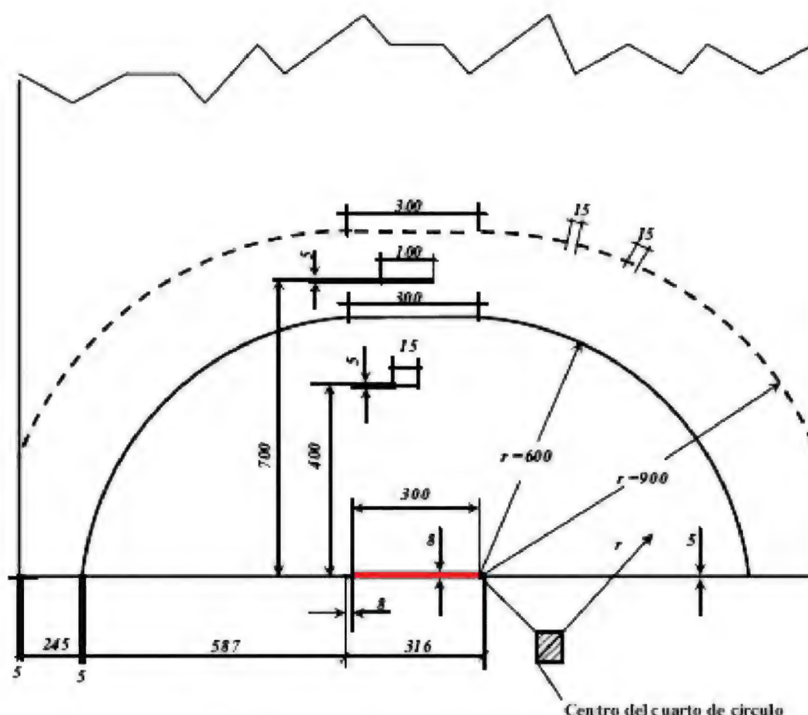


وێنێ ژمارە (٢)
پیڤانێن گۆلی





١-٣ هەمی خیچ پارچەکن ژ یاریگەهێ و دڤێت خیچا دناڤ بەرا هەردوو ستوونێن گۆلێ پانیا وێ (٨) سم بیت و پانیا هەمی خیچێن دی (٥) سم بیت. **سەحکە وێنێ ژمارە (٣)**.



وێنێ ژمارە (٣) خیچێت دەڤەرا گۆلچی

١-٤ بەرامبەر هەر گۆلەکێ دەڤەرا گۆلێ هەیە بخیچەکێ دیاردکەن دبێژنێ خیچا(٦) م. **سەحکە وێنێ (٣)**.

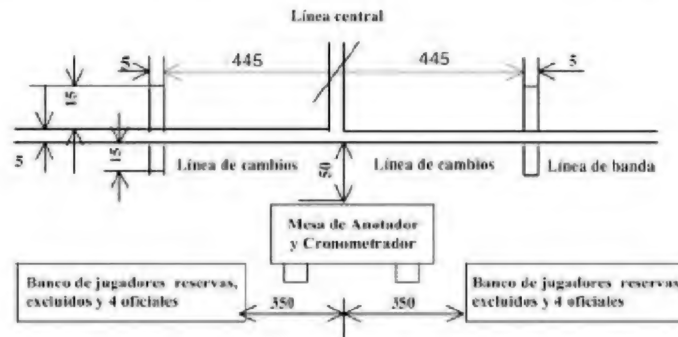
١-٥ خیچا هاڤێتنا سەربەست (خیچا (٩) م) خیچەکا پارچە پارچەیەبوریا ژ (٣) م ژ دەرڤەی دەڤەرا خیچا گۆلێ و درێژی دناڤ بەرا ڤان پارچان دا یەکسان (١٥) سم. **سەحکە وێنێ ژمارە (٣)**.

١-٦ خیچا لێدانێ (٧) م بدرێژیا (١) م ئێکسەر بەرامبەر گولێ و تەریب دگەل خیچا گۆلێ بدیراتیا (٧) م ژ خیچا گۆلێ. **سەحکە وێنێ ژمارە (٣)**.

١-٧ خیچا گۆلچی (٤) م بدرێژیا (١٥) سم ئێکسەر بەرامبەر و تەریب دگەل خیچا گۆلێ بدووراتیا (٤) م. **سەحکە وێنێ ژمارە (٣)**.

١-٨ خیچا نیڤێ ژ هەردوو خالێن خیچێن تەنشتان دگەهینیتە ئێك.

١-٩ دەڤەرا گهۆرینا یاریکەران پارچەکە ژ خیچا تەنشتیێ و دهێتە دریژکرن ژ خیچا ناڤەراستیێ بدریژیا (٤،٥) م حەتا جهێ گهورینێ ب خیچەکا تەریب دگەل خیچا ناڤەراستیێ بدێریێژیا (١٥) سم بۆ نیڤەکا خیچا تەنشتیێ ب (١٥) سم بۆ ژ دەرڤە. سەحکە وێنێ (٤).



وێنێ ژمارە (٤)
دەڤەرا گوهۆڕینا یاریزانان

بەندێ (٢) دەمێ یاریێ ، هێمایێ بدوماهیك ئینانا یاریێ دەمێ ژێ هاتیە برین:

دەمێ یاریێ:

١:٢ دەمێ یاریێ بۆ هەردو رەگەزان د سەر(١٦) سالییێدا ژ دوو گێما پێك دهێت هەر گێمەك دەمێ (٣٠)خولەك. دەمێ یاریێ بۆ (١٢ - ١٦) سالێ دوو گێمە هەر گێمەك (٢٥) خولەك پێك دهێت و ژیێ (٨ - ١٢) سالێ دوو گێمە هەر گێمەك (٢٠) خولەك پێك دهێت و دەمێ بهێن ڤەدانێ دناڤبەرا هەردوو گێمان دا (١٠) خولەکە.

٢:٢ ئەگەر یاری وەك هەڤی بدوماهیك هات . دڤێت تیمەك ببەت دێ دوو گێم هێنە زێدەکرن هەر گێمەك (٥)خولەك و بهێنڤەدان بهێن دناڤبەرا وان دا (١) خولەك و هەکەر وەك هەڤ بوون دێ هێنە زێدەکرن بۆ دوو گێمێن دی و ئەگەر هەر وەك هەڤ مان بو ئێك لاکرنێ دێ لێدانێن (٧) م ئەنجام دەن. سەحکە وێنێ ژمارە (٥).

دەمێ زێدەکری هەردەم ژ دوو گێما پێك دهێت و هەر گێمەك ژ (٥) خولەکا. پشتی دوماهیا (٥) خولەکا، خولەکا ئێکێ هەردوو تیم نیڤا یاریگەهێ دێ گوهۆڕن بێی ماوێ بهێنڤەدانێ. هەکە وەکهەڤبوون دوو گێمێن دی هێتە ئێکلاکرن بۆ دیارکرنا سەرکەفتی. سەحکە شێوێ ژمارە (٥) .



وێنێ ژمارە (٥) لێدانا (٧) مەتری

نیشانا ب دووماهیك ئینانا یاریێ:

٣:٢ یاری دەست پێدکەت فیتکا دادڤانان دناڤ یاریگەهێدا بجهئینانا لێدانا دەست پێکێ و بۆ دووماهیك ئینانا یاریێ دەم ژ مێرا ئوتوماتیکی ئەوا هەللاویستی دناڤ هولێدا دێ بدوماهیك ئینت یان فیتکا دەم گری دێ دووماهیێ ب یاریێ ئینیت.

٤:٢ هەر سەرپێچیەك یان رەفتارەکا نە وەرزشی بهێتە کرن. بەری یان دگەل نیشانا دووماهیێ (گێمێ ئێکێ یان گێمێ دووێ و هەر وەسا د گێمێن زیدەکری دا) دڤێت سزایێ سەرپێچیێ وەربگریت وپشتی یاری بدوماهی بێت.

٥:٢ بجهئینانا تایبەت یا پێدڤی ب جهێ یاریزانان و گوهۆریناوان کار پێ دهێتەکرن دەمێ بجهئینانا لێدانا سەربەست دڤێت هەڤالێن لێدەری (٣) م ژ خیچا (٩) م دووربن و بەرامبەر تیما هەڤرك ڕاوەستن.

٦:٢ لدەمێ سەرپێچیا یاریزانان یان گارگێرێن تیمێ تووشی سزایێ کەسی دبن بۆ وێ سەرپێچیێ و سڤك پێکرنا نەوەرزشی لدەمێ هاڤێتنا سەربەست یان لێدانا (٧) م.

٧:٢ ئەگەر بۆ دادڤانا دیاربوو کو دەمگرێ نیشانا دووماهیێ چ (گێمێ ئێکێ یا گێمێ دووێ یان دەمێ زێدەکری) یاری پێش وەخت یا هاتیە لێدان دڤێت یاریزان دناڤ یاریگەهێدا بمینن و ئەوژی دەمێ کێم لسەر یاریێ تمام بکەن، ئەگەر دەم دگێمێ ئێکێدا بسەر ڤەچو وی دەمی دێ ژ گێمێ دووێ هێتە کێم کرن بەلێ ئەگەر د گێمێ دووێ دابوو دێ وەك خۆ مینت.

دەمێ بڕی (دەمێ هاتیە ڤەبڕین):

٨:٢ دەمێ بڕی دێ یێ بخورتی بیت (دڤێت یێ پێگیربیت ب دەمێ هاتیە ڤەبرین و بڤی شێوێ ل خوارێ) (اجباري).

أ- ل دەمێ دەستەسەرکرنێ بۆ دەمێ دوو دەقیقان یان دوورئێخستن.

ب- ل دەمێ دانا دەمێ بری بوچ تیمەکێ.

ج- ل دەمێ دانا ئیشارەتا فیرکێ ژ دادڤانێ دەمێ ، یان سەرپەرشتێ یاریێ.

د- ل دەمێ پێدڤی بیت بۆ هەردو دادڤانان ل گەل ئێك راوێژیێ (دانوستاندن) (تشاور) بکەن.



وێنێ ژمارە (٦)
نیشانا دەمێ بڕی

٩:٢ هەردوو دادڤانێن گورەپانێ بریارێ دەن کادێ کەنگی دەم دەسپێدکەت و کەنگی دێ راوەستیت ولگەل دەمێ بری .دادڤان ئیشارەتێ دەتە دادڤانێ دەمی کو دەمی راوستیت ب سێ فیرکێن کورت و دگەل ئیشارەتا دەستی ژمارە (١٦) و دەسپێکرن دێ ب فیتکا دادڤانی بیت.

١٠:٢ هەر تیمەکێ ماف هەیە ئێك خولەکی وەربگریت وەك دەمێ بری بۆ هەر گێمەکی ژ گێمێن زێدەکری ناگریت.

بەندێ (٣) تەپە

٣-١ تەپە دهێتە چێکرن ژ پیستی یان کەرەستەکێ دەستکر و دڤێت یا خربیت ونابیت رویێ وێ یێ ژ دەرڤە(سطح خارجي) یێ برسقی بیت.

٢:٣ قەبارێ تەپێ و چێوە و کێش، دهێنە بکارئینان ل هەر ژیەکێ وەکی دیارکری:

١- (٥٨ - ٦٠) سم، (٤٢٥ ، ٤٧٥) گم (قەبارێ ژمارە ٣ یان ئێگرتنا نیف دەولەتی یا تەپا دەستی بۆ کورێن پێگەهشتی و لاوان (ژیێ ١٦ سالی و سەردا).

٢- (٥٤ - ٥٦) سم، (٣٢٥ - ٣٧٥) گم قەبارێ ژمارە ٢ یا ئێکەتیا نیڤ دەولەتی یا تەپا دەستی بۆ تیمێن کچێن پێگەهشتی و لاوان (ژیێ سەر ١٤ سالٚ) و کورێن پێگەهشتی (ژیێ ١٢ تا ١٦ سالٚ).

٣- (٥٠ - ٥٢) سم، (٢٩٠ - ٣٣٠) گم ژمارە ١ ئێکەتیا نیڤ دەولەتی یا تەپا دەستی بو تیمێن کچ پێگەهشتی (ژیێ ٨ تا ١٤ سالٚ) و کور (ژیێ ٨ تا ١٢ سالٚ).



- أ -



- ب -



- ج -

وێنێ ژمارە (٧) قەبارە و چێوێ تەپێ

٣-٣ ل هەر یاریەکێ دڤێت دوو تەپێت یاسایی یان زێدەتر ئامادەبن، تەپێن یەدەك دڤێت ل دەڤ مێزا دادڤانی بن ل دەمێ یاریێ.

٣-٤ دادڤانێن گورەپانێ بریارێ دەن کەنگی دێ تەپا یەدەك هێتە بکارئینان. ول ڤی دەمی دڤێت دادڤانێن گورەپانێ تەپێ بزووترین دەمی بگوهۆرن دایاری گەلەك نەراوەستیت و دا خۆ دوورکەن ژ دەمێ برِی.

بەندێ (٤) تیم ، گوهۆڕینا یاریزانان. کەلوپەل.

تیم:

١:٤ تیم پێك دهێت ژ (١٦)یاریزانان نابیت زێدەتر ژ(٧)یاریزانا ل ناڤ گورەپانێ بن ل دەمێ یاریێ ، و یاریزانێن دی یێن یەدەکن ل هەمێ دەمێ یاریێ یێ یاسایی ، دڤێت تیم یاریزانەکی ژ یاریزانێن ناڤ گورەپانێ دەست نیشانکەت وەك کۆلچی . و یاریزانێ دەست نیشان کری وەك زێرەڤانێ گولێ دشێت ببیتە یاریزان ل ناڤ گورەپانێ ل هەر دەمەکی . و هەر وەسا یاریزانێ گورەپانێ دشێت ببیتە زێرەڤانێ گۆلێ د هەر دەمەکی دا. دڤێت هەر تیمەك ئامادەبوونا وان د ناڤ گورەپانێ دا ژ (٥)یاریزانان کێمترنەبن دەمێ دەسپێکا یاریێ. دشێن ژمارا یاریزانان زێدەکەن بۆ (١٦) یاریزانان ل هەر دەمەکی ل دەمێ یاریێ سەحکە وێنێ ژمارە(٨)



وێنێ ژمارە (٨)
تیم

پشتی دەستپێکرنا یاریێ ، یاری دێ بەردەوام بیت خۆ هەکە ژمارا یاریزانێن تیمەکێ کێمتر لێ هاتن ژ (٥) یاریزانان د ناڤ گورەپانێ دا ، و بریار دزڤریت بۆ دادڤانی کەنگی یاریێ بدووماهی بینن.

٢:٤ هەر تیمەك دشێت هەتا (٤) کارگێران بۆخۆ دەست نیشانکەت دەمێ یاریێ و ئێك ژ وان دێ هێتە دەست نیشانکرن وەك کارگێرێ بەرپرس بۆ هەیە دانو ستاندنێ دگەل تۆمارکەری و دادڤانێ کاتی و دادڤانێن ناڤ گورەپانێ بکەت.

٣:٤ یاریزان یان کارگێرێ تیمێ بۆ هەیە بەشداریێ بکەت ئەگەر ل دەسپێکا یاریێ یێ ئامادەبیت و ناڤێ وی یێ تۆمار کریبیت و ئەو یاریزانێن پاشی دهێن دڤێت بهێنە تۆمارکرن ژ لایێ تۆمارکەری و دادڤانێ دەمی.

گوهۆڕینا یاریزانان:

٤:٤ یاریزانێ یەدەك دشێت خۆ بگوهۆریت د گەل یاریزانێ ناف گورەپانێدا ل هەر دەمەکی بشێوەکێ بەردەوام بێ پرسیاریا دادڤانێن دەمێ یان تۆمارکەری بەس دڤێت یاریزانێ ناف کورەپانێ دەرکەڤیت بەری یاریزانێ یەدەك بچیتە دناڤ گورەپانێ دا . و دڤێت ئەو یاریزانێ دەردکەڤیت و بچیتە ناف گورەپانێ ل جهێ خیچا گوهۆرینێن یا تایبەت ب تیما وێڤە و هەروەسا گوهۆرینا گولچی ژی.

٥:٤ دڤێت سزادانا گوهۆرینا نە دروست ب دەسەسەرکرنا یاریزانێ سەرپێچی کری بۆ دەمێ دووخولەکان، و هەکە زێدەتر ژ یاریزانەکی سەرپێچی کر د ئێك دەم دا یاریزانێ بەریکێ سەرپێچی کری ئەو دهێتە سزادان یاری دەست پێ دکەتەڤە ب هاڤێتنا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر.

٦:٤ هەکە یاریزانەکێ زێدە هاتە ناف گورەپانێدا نەکو بۆ گوهارتنێ ل گەل یاریزانەکێ دی ، یان هاتە ژۆر کو یاریزانەکێ گوهارتی بەس ب رەنگەکێ نەیاسایی هاتە دناڤ گورەپانێ دا ژ جهێ گوهۆرینێ دڤیت بێتە سزادان ب دەستەسەرکرنێ بۆ دەمێ دووخولەکان ، و دڤێت ژمارا یاریزانێن وێ تیمێ د ناف گورەپانیێ دا کێم بکەن یاریزانەك بۆ دەمێ دوو خولەکان دەرکەڤیت.

ئەگەر ئەو یاریزانێ دەستەسەر هاتە ناف گورەپانێ هێشتا دەمێ دەستەسەریا وی تەمام نەبووی دێ یاریزانەکێ دی وی دەمی تەمامکەت ئەوێ مای و ئەو یاریزان بۆ دوو خولەکێن دی دێ هێتە دەستەسەرکرن.

کەلوپەل:

۷:٤ دڤێت هەردوو تیم جلکێت وان ژێك جودابن برەنگی و چێکرنێ و هەر تیمەکێ یاریزانێن وێ جلکێن وان وەك ئێك بن و گولچییێن هەردوو تیما د جودابن.

۸:٤ دڤێت جلکێن یاریزانان یێن ژمارەکری بن ، و دڤێت ژمارە ژ بلنداهیا ۲۰سم کێمتر نەبیت ل سەر پشتا یاریزانان و ۱۰سم کێمتر نەبیت ل سەر سینگێ وان. و ژمارێن دهێنەبکار ئینان (۱ - ۹۹) و دڤێت ڕەنگێ ژمارا ژ رەنگێ جلکان جودابیت بۆ دیارکرنێ سەحکە وێنێ ژمارە (۹).





وێنێ ژمارە (۹)
ژمارا یاریزانی

۹:٤ نابیت یاریزان چ تشتان لبەرکەت زەرەرێ بگەهینتە یاریزانێ بەرامبەر و دڤێت پێلاڤێ بکەتە بەرخۆ.

۱۰:٤ ئەگەر یاریزانەك توشی بریندارییێ بوو و خوین ژ لەشێ وی هات دڤێت دەرکەڤیتە ژ دەرڤە هەتا چارە بکەت یان جلکێن خو بگوهۆڕیت.

۱۱:٤ دادوەران یاری دەوەستێنن بۆ ڕێگەدان بەو دوو کەسەی ناویان نوسراوە لە لیستی تۆمار بۆ چوونە نێو یاریگا بۆ چارەسەرکردنی ئەو یاریزانەی تووشی پێکان هاتووە لەتیپەکەیان.

بەندێ (٥) گۆلچی :

زێرەڤانێ گولێ ماف هەیە :

١:٥ هەر پارچەکا لەشی بکاربهێنین دەمێ بەرگرییێ دکەت ژ تەپێ دبیاڤێ گۆلێدا.



وێنێ ژمارە (١٠)

٢:٥ لڤلڤین ب تەپێ ل ناڤ جهێ گۆلێ ، بێ مەرج وەکی ئوا دهێتە بکارئینان ل سەر یاریزانێن گورەپانێ، بەلێ بۆ گولچی نابیت هاڤێتنا تەپا گۆلچی گیروکەت سەحکە وێنێ ژمارە (١٠).

٣:٥ بجهێلانا جهێ گۆلێ بێ تەپە و پشکداریێ بکەت دیارییێدا دێ هێتە هژمارتن وەك هەر یاریزانەکی و یاسایا یاریزانی دێ لسەر هێتە جێ بە جێ کرن و هەر پارچەکا لەشێ گۆلچی بکەڤتە دەرڤەی بیاڤێ گۆلێ دێ هێتە هژمارتن ب یاریکەر.

٤:٥ ب هێلانا جهێ دەڤەرا گۆلێ ب تەپەڤە و یاریکرن ددەڤەرا یاریێ دا وی دەمی کونترۆلا تەپێ بۆ وی نینە.

گۆلچی نەشێت (رێکێ نادەتە گۆلچی ب):

٥:٥ مەترسیێ بێختە سەر یاریزانێ بەرامبەر د دەمێ بەرگرێدا.

٦:٥ دەرکەڤتن ژ جهێ کۆلێ ب تەپەڤە و کنترۆل لسەر هەبیت ئەڤە ژی دێ بیتە هاڤێتنەکا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر.

٧:٥ دەستێ خۆ بکەتە تەپێ یا ژ دەرڤەی جهێ گولێ یاراوەستیای یا د لڤینێ دا و ئەو بخۆ دناڤ جهێ گولێ دابیت.

٨:٥ ئینانا تەپێ بو ناڤ جهێ گولێ ژ دەرڤە چ یاراوەستیابیت یان د لڤینێ دابیت.

٩:٥ زڤرین ب تەپەڤە ژ جهێ یاریێ بۆ جهێ گولچی.

١٠:٥ لێدانا تەپێ ب چۆکی یان دبنچوکیدا دەمێ کو تەپە دناڤ یاریێدا یاراوستیای بیت یان یا دچتە جهێ یاریێ.

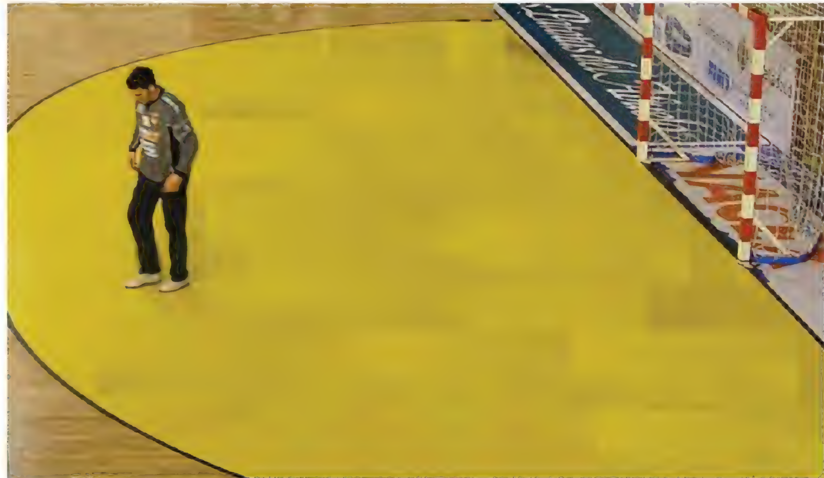
١١:٥ دەربازبوون ژ خیچا ٤ مەتری یان درێژاهیا وێ ژ هەردوو لایان بەری تەپە ژ دەستێ یاریزانێ بەرامبەر دەرکەڤیت د دەمێ هاڤێتنا ٧ مەتری دا.

لێکۆلین (ڤەکۆلین)

* هەکە پیەکێ کولچی ل سەرعەردی بیت ل پشت خیچا ٤ مەتری دشێت پێخوییێ دی یان هەر پارچەکا لەشی خۆ بلڤینیت ل سەر هێلێ ل هەوا نەدانیتە سەر عەردی ل پشت خیچێ.

بەندێ (٦) دەڤەرا گۆلێ:

١:٦ بتنێ بو کولچی هەیە بچیتە دناڤ جهێ گۆلێ دا و خیچا دەڤەرا گۆلێ پارچەکە ژ جهێ گۆلێ وهەر پارچەکا لەشێ یاریزانی بچیتە دناڤ دەڤەرا جهێ گۆلێ دا دێ هێتە هژمارتن یێ چویە ژ ناڤدا .سەحکە وێنێ ژمارە (١١).



وێنێ ژمارە (١١)
جهێ گۆلێ

٢:٦ دەمێ یاریزانێ ناڤ یاریێ دچیتە ناڤ جهێ گۆلێ دێ بریارئەڤەبن:

أ- هاڤێتن بو زێرەڤانێ گۆلێ هەکە یاریزانێ بەرامبەر چو دناڤ جهێ گۆلێ ب تەپەڤە یان بێ تەپە بەس مفا ژ چووناخۆ دیت.

ب- هاڤێتنەکا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر هەکە یاریزانێ بەرەڤان چوو دناڤ جهێ گۆلێ و مفا ژێ دیت بەلێ نەبیتە ئەگەرێ ژ دەستدانا دەلیڤەکا مسۆگەر.

ج- هاڤێتنا ٧ مەتری دەمێ یاریزانێ بەرەڤان دچیتە جهێ گۆلێ و دەلیڤەکا دیار بەرزەدکەت بۆ تۆمارکرنا گۆلەکێ ل بەرامبەر.

٣:٦ چوونا ناڤ جهێ گۆلێ ناهێنەسزادان دەم:

أ- چوونا یاریزانێ ناڤ جهێ کۆلا خۆ پشت یاریکرنا تەپێ، و نەبوو ئەگەرێ هندێ کو دەلیڤەکا تیما بەرامبەر بەرزەبیت بۆ تومارکرنا گۆلێ.

ب- چوونا هەر یاریزانەکی ژ هەردوو تیمان ناڤ جهێ گۆلێ بێ تەپە و چ مفای ژ چونا خۆ نەدیت.

٤:٦ تەپە دهێتە هژمارتن ژ دەرڤەی یاریێ یە دەمێ گۆلچی کونترۆلێ لسەرکەت ب دەستێ خۆ و ل جهێ گۆلێ و دڤێت تەپە بهێتەڤە ناڤ یاریێ بڕێکا زێرەڤانێ گۆلێ.

٥:٦ تەپە د مینیت ل ناڤ یاریێ دەمێ دلڤینێ دابیت ل عەردی ل ناڤ جهێ گۆلێ و بەس گۆلچی ماف یێ هەی دەستێ خۆ بکەتێ و دشێت بگریت و ل ڤی دەمی تەپە دهێتە هژمارتن ژ دەرڤەی یاریێ و بۆ کۆلچی هەیە بزڤرینت بۆ یاریێ.

٦:٦ دڤێت یاری بەردەوامبیت بهاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ هەکە یاریزانێ تیما بەرەڤان دەستێ خۆکرە تەپێ ل دەمێ بەرەڤانیێ و پشتی هینگێ زێرەڤانێ گۆلێ تەپەگرت یان راوەستیا ل ناڤ جهێ گۆلێ.

٧:٦ هەکە یاریزانێ تیما بەرەڤان تەپە هاڤێتە ناڤ جهێ گولا خۆ بریار دێ ئەڤەبن:

أ- گۆلە هەکە تەپە جود ناڤ گۆلێ دا.

ب- هاڤێتنەکا ئازاد بو تیما بەرامبەر هەکە تەپە راوەستیا ل سەر عەردی دناڤ جهێ گۆلێ دا یان گۆلچی دەستێ خۆ کرێ و نەچوناڤ گۆلێ.

ج- هاڤێتنا لای هەکە تەپە چو دەرڤەیی خیچا گۆلێ.

د- یاری دێ یا بەردەوام بیت هەکە تەپە زڤریڤە ژ دەڤەرا گۆلێ بۆ دەڤەرا یاریێ بێی کو ب گۆلچی بکەڤیت.

٨:٦ ئەگەر تەپە ژ دەڤەرا گۆلێ زڤری دەڤەرا یاریێ یاری دێ یا بەردەوام بیت.

بەندێ (٧) یاریکرنا تە پێ ، یاریا نەرینی (اللعب السلبي):

یاریکرنا تە پێ

دەلیڤە یا هەی بۆ (دەلیڤێ ددەتێ بۆ):

١:٧ هاڤێتن ، گرتن ، ڕاوەستاندن ، پالدان یـان لێـدانا تـەپێ بکارئینانـا هـەردوو دەسـتان (ڤـەکری یـان گرتی) ژ دەستی تا ملی ، ب لەشی ، چۆك و سەردا.

٢:٧ هەلگرتنا تەپێ بۆ دەمێ ٣ چرکان نەزێدەتر خۆ هەکە یاراوستیابیت ل سەر عەردی.

٣:٧ ڕێڤەچوون ب تەپەڤە ژ (٣) پێنگاڤان زێدەترنەبیت.

پێنگاڤ دهێنە هژمارتن دەمێ:

أ– یاریزانێ ڕاوەستیای ل سەر هەردوو پێن خۆ ل سەر عەردی پیەکێ راکەت و دانیـت جارەکادی ، یان پیەکێ خو راکەت ژ جهەکی ببەتە جهەکێ دی.

ب–یاریزان ب پیەکێ بهێتە خار، و تەپێ وەرگریت پاشی پێدی دانیتە عەردی.

ج– یاریزان ب پیەکی بهێتە خار پشتی خۆ بلنددکەت ، و ب هەمان پییـێ پێنگاڤـەکێ دهاڤێـت یـان پێدی دانیتە عەردی.

د– هـەردوو پـێ پێکڤـە دکەڤنـە عـەردی پشـتی خـۆ بلنـدکرنێ ، و پشـتی هنگـێ پـێ یـەکی راکـەت ددانیتە عەردی، یان پیەکێ خۆ راکەت ژ جهەکێ ببەتە جهەکێ دی.

*– لێکۆلین: دهێتە هژمارتن ١ پێنگاڤ دەمێ یاریزان پیەکێ خۆ ڕادکەت ژ جهەکێ د ببەتـە جهـەکێ دی و پشتی هینگی پێ دی بخشینیت ل سەر عەردی بهێتە ب ڕەخ پێ دیڤە.

٤:٧ دەمێ ڕاوەستیانێ یان کرنە غارێ:

أ- تەپێ ل عەردی بدەت جارەکێ و پشتی هینگێ بدەستەکی یان هەردوو دەستا بگریت.

ب- تەپێ ل عەردی بدەت ب دەستەکێ بشێوەیەکێ بەردەوام و پشتی هینگێ ب دەستەکێ یان هەردوو دەستا بگریت.

ج- گرێلکرنا تەپێ لسەر عەردی بدەستەکی بەردەوام ، پشتی هینگێ ب دەستەکی یان هەردوو دەستا بگریت.

* پشتی تەپە دهێتە گرتن چ بدەستەکی یان هەردوو دەستان دڤێت بهێتە یاریکرن ل دەمێ ٣ چرکان یان پشتی ٣ پێنگاڤان نەزێدەتر.
* پالدانا تەپێ بۆ عەردی بو جارەکێ یان بەردەوام دەستپێ دکەت یاریزانێ دەستێ خو دکەتە تەپێ ب هەرجهەکێ ژ لەشێ خو پالدەت بەرەڤ عەردی، یاریزان دشێت تەپێ ب لڤینیت ل عەردی یان پالدەت یان بگریت جارەکا دی پشتی ب یاریزانەکی دی دکەڤیت یان ب گۆلێ.



وێنێ ژمارە (١٢)

٥:٧ گوهارتنا تەپێ ژ دەستەكى بۆ دەستەكێ دی.

٦:٧ یاریكرنا تەپێ دەمێ لسەر چۆكان بیت یان ێ ڕوینشتی بیت یان یێ ڕازای بیت و ڕامان ژ ڤێ ئەوە كو یاریزان دشێت تەپێ بهاڤێت ، د ڤان بارودوخاندا وەك هاڤێتنا ئازاد و هاڤێتنێن دی ب مەرجەكى پێ یەكێ وی لسەر عەردی بیت

دەلیڤە نینە بۆ یاریزانی:

٧:٧ تەپێ بگریت زێدەتر جارەكێ پشتی كنترۆلێ ل سەر دكەت بەس هەكە تەپە ب عەردی دكەڤیت یان یاریزانەكێ دی یان گۆلێ و ل گەل هندێ هەكە یاریزانێ تەپەگرت زێدەتر ژ جارەكێ هەكە تەپە ل ژێر كنترۆلا وی دەركەڤت.

٨:٧ تەپێ ب پێ ی بگریت ژ چۆكی و دبندا ،بەس هەكە هاتبیتە هاڤێتن ژ لایێ یاریزانێ بەرامبەر بۆپێ یاریزانی.

٩:٧ یاری دێ یا بەردەوام بیت ئەگەر تەپە ب دادڤانی بكەڤیت.

١٠:٧ یاریزان ب تەپەڤە پێ یەكێ وی یان هەردوو پێ بچنە ژ دەرڤەی یاریگەهێ (بەس تەپە بمینیتە دناڤ یاریگەهێ دا دەربازبیت ژ یاریزانێ بەرامبەر ئەڤە دێ بیتە هاڤێتنا ئازاد بۆ یاریزانێ بەرامبەر.

یاریا نەرینی:

١١:٧ نابیت تیمەك كنترۆلێ ل سەر تەپێ بكەت بێ چ كارەكی بكەت بۆ هێرش كرنێ ل سەر گۆلێ ، و هەر وەسا نابیت ب دوبارەكرنا بەرزەكرنا دەمێ ل دەمێ هاڤێتنا دەسپێكێ یان هاڤێتنا ئازاد یان هاڤێتنا لای یان هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ ژ لایێ وێ تیما تەپە ڤێ ، و دهێتە هژمارتن وەك یاریا نەرینی و سزادان بهاڤێتنەكا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر ل و جهێ تەپە تێدا ڕاوەستیایی.

١٢:٧ دەمێ بۆ دادڤانی دیاربوو كو تیمەك یا یاریێ بەرزەدكەت دێ ئیشارەتێ هوشیاردانێ بلندكەت.

{ ئیشارەتا دەستی ژمارە (١٨)}. و ئەڤە دەمێ دەتە وێ تیما تەپە ڤێ کو یاریا خو بگوهوریت داتەپە ژ دەستی نەدەرکەڤیت. هەکە یاریا خو نەگوهوریت هێرش نەکر ل سەر گولا بەرامبەر پشتی ئیشارەتا دادڤانی یا هوشداریێ ل وی دەمی ئەو تیم دهێتە سزادان ب هاڤێتنەکا ئازاد بو تیما بەرامبەر ئو هندەك جاران دادڤان تیما تەپە ڤێ سزادەت بهاڤێتنەکا ئازاد بێ ئیشارەتا هوشداریێ دەمێ دادڤان د بینیت کو یاریزانێ دەلیڤە یا هەی بۆ تومارکرنا گولێ و ناکەت.



وێنێ ژمارە (١٣)
ئیشارەتا یاریا نەرینی

بەندێ (٨) سەرپێچی و رەوشتی نەوەرزشی:

٨:١ مفایێ هەی بۆ:

ا- بکارئینانا دەستی تا ملی بو دورئیخستنا تەپێ یان گرتنا تەپێ.

ب- بکارئینانا دەستێ ڤەکری بۆ یاریکرنا تەپێ دوور ژ یاریزانێ بەرامبەر.

ج- بکار ئینانا لەشێ خۆ بۆ رێگرتن ل یاریزانێ بەرامبەر ،خو هەکە یاریزانێ بەرامبەر تەپە ڤێ نەبیت.

د- بکارئینانا لەشێ خو دەمێ هەڤرکیێ دگەل یاریزانێ بەرامبەر هەردوو دەستا ژ ئەنیشکێ و چەماندیبن بۆ ژ ناڤدا و بەردەوام بوون ل سەر ڤی شێوەی ب مەبەستا چاڤدێریێ و دویڤ چوونێ.

٢:٨ مفا نینه بۆ (ڕێکێ نادەت ب):

أ– کێشان یان لێدانا تەپێ ژ دەستێ یاریزانێ بەرامبەر.

ب–گرتن یان پالدانا یاریزانێ بەرامبەر و نەچارکرنا وی کو دور کەڤیت بدەستی یان پێی.

ج– دۆرپێچکرن (تحویط) یان گرتنا (لەشی یان جل و بەرگا) یان پاڵدان یان کرنە غار یان خۆهاڤێتن ل سەر یاریزانێ بەرامبەر.

د– یاریزانێ بەرامبەر بێخیتەدمەترسیێ دا (ب تەپەڤە یان بێ تەپە).

٣:٨ سەرپێچیێن بەندێ(٨ : ٢)دەرکەڤیت دەمێ هەڤرکییێ ل سەر تەپێ دکەن، سەرپێچی دبیت دەمێ یاریزان کاردکەتە سەر یاریزانێ بەرامبەر نە بو تەپێ دڤێت بهێتە سزادان بشێوەکێ بەرەو ئەڤراز. دڤێت دگەل دانا هاڤێتنا ئازاد یا هاڤێتنا(٧)مەتری پێدڤی یە کو سزادانەکا کەسایەتی بدەنە یاریزانی، دەست پێدکەت ب هوشدار (إنذار) و پشتی هینگی سزادان بهێتە زێدەکرن وەکی دەستەسەرکرن ، دوورئێخست (ڕەوشتێ نەوەرزشی دهێتە سزادان بشێوەیەکێ بەرەو ئەڤراز).

*** دادڤانی مافێ هەی کو بریارێ بدەت بو سەرپێچیا دەستەسەرکرنێ بیێ کو بەری هنگی هوشداری دابیتی.**

٤:٨ ئەو کارێت لەشی و ئاخفتنێن نەل گەل ڕەوشتێ وەرزشی بو دهێتە بریاردان وەك ڕەوشتێ نەوەرزشی، دهێتە بکار ئینان ل سەر یاریزانان و کارگێران چ ل ناڤ یاریگەهێ یان ژ دەرڤەی یاریگەهێ و سزادان بەرەو ئەڤراز دهێتە بکارئینان ل دەمێ ڕەوشتێ نەوەرزشی.

٥:٨ دڤێت یاریزان بهێتە دور ئێخستن ئەوێ هێرش دکەتە سەر یاریزانێ بەرامبەر و وی ب ئێخیتە د مەترسییدا و هەکە:

أ– لێدان یان راکێشان دەستێ یاریزانێ بەرامبەر ئەوێ تەپێ ددەتەف هەڤالێ خو یان دهاڤێتەگولێ چ ژ تەنشتێ یان پشتا یاریزانی.

ب– ئەنجام دانا هەر لڤینەکێ کو ئەنجامێ وێ ببیتە لێدان ل سەرێ یاریزانێ بەرامبەر یان حەڤکا وی.

ج- لێدانا لەشێ یاریزانێ بەرامبەر بدلمرادی بەرامبەر ب پێی یان چوکی یان ب هەر رێکەکا دی.

د- پاڵدانا یاریزانێ بەرامبەر ل دەمێ کرنە غارێ یان خو بلندکرنێ، یان هێرشکرن بشێوەکێ کو یاریزانێ بەرامبەر ژ ئەگەرێ وێ هێرشێ کنترولێ نەکەت ل سەر لەشێ خو، ئو ئەڤە دهێتە بکارئینان دەمێ زێرەڤانێ گولێ جهێ گولێ دهێلیت و هەڤرکییی ب لەشێ خو دکەت ل گەل یاریزانێ هێرشکەر.

هـ- لێدانا یاریزانێ بەرەڤان لسەرو چاڤێت وی دەمێ بجه ئینانا هاڤێتنا ئازاد ئەوا دڤێت ئێکسەر بهێتە هاڤێتن بو گولێ ،هەکە یاریزانێ بەرەڤان نە لڤیت ، و هەر وەسا لێدان لسەروچاڤێن زێرەڤانێ گولێ ل دەمێ بجه ئینانا هاڤێتنا (٧)مەتری بەرەڤ گولێ و لێدانا سەرێ وی ل دەمێ زێرەڤان نەلڤیت.

٦:٨ ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ مەزن ژ یاریزانێ یان کارگێرێ تیمێ ل ناڤ یاریگەهێ یان ژ دەرڤە دڤێت بهێتە سزادان ب دوورئێخستن.

٧:٨ پێدڤییە سزایێ دەرئێخستنێ بدەنە یاریزانی دەمێ کریارا دەست درێژیێ ئەنجام ددەت ددەمێ یارییدا و دڤێت بهێتە دەرئێخستن ، بەس توندی دەرڤەیێ دەمێ یاریێ یاریزان دهێتە دورئێخستن دڤێت کارگێرێ تیمێ ئەوێ توندارییێ بکەت بهێتە دورئێخستن.

٨:٨ سەرپێچیا بەندێ(٨ : ٢ - ٧) سزادانا وێ هاڤێتنەکا ٧ مەتری یە بو تیما بەرامبەر هەکە سەرپێچی بهێتە کرن رەنگەکێ ئێکسەر یان نەئێکسەر چونکی ژ ئەگەرێ وێ سەرپێچیێ دەلیڤەکا دیار بەرزەبوو تیما بەرامبەر بو تومارکرنا گولێ. و هەکە نە دڤێت هاڤێتنەکا ئازاد بو تیما بەرامبەر بهێتە دان

بەندێ (٩) تۆمارکرنا گۆلێ :

١:٩ گول دهێتە تومارکرن دەمێ تەپە ب هەمی بازنان خۆ هێلا گولێ دبریت ب مەرجەکێ چ سەرپێچی نەهێتەکرن ژ لایێ یاریزانێ تەپە هاڤێتیە گولی یان یاریزانەکێ ژ تیما وی یان ئێك ژ کارگێرێن تیمێ لسەر یاسایێن یاریێ دەمێ هاڤێتنا تەپێ بو گۆلێ، دادڤانێ گۆلێ بریارێ دەت بو تومارکرنا گۆلێ دوو فیرکێت کورت لێدەت دگەل نیشانا دەستی یانا ژمارە (١٤).

دڤێت گول بهێتە تومارکرن دەمێ تەپە دچیتە ناڤ گولێ و یاریزانێ تیما بەرەڤان سەرپێچیێ بکەت لسەر یاسایێن یاریێ.

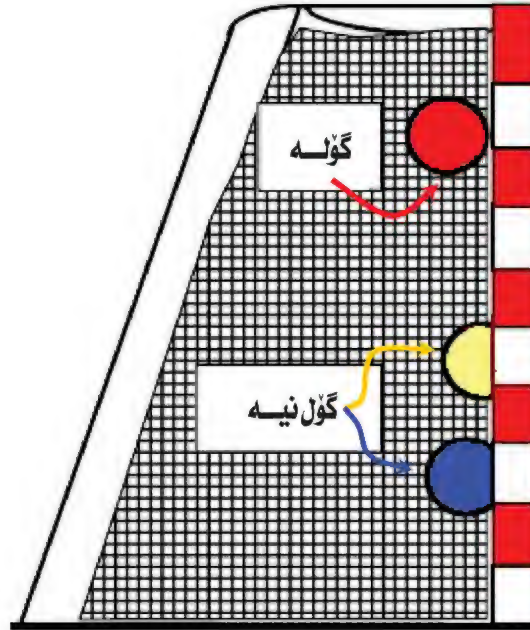
گول ناهێتە تومارکرن ئەگەر دادڤانی یان دادڤانی دەمێ یاریێ راوەستاند بەری تەپە بهەمی بازنێ خۆ خیچا گۆلێ ببریت دڤێت گول بهێتە تومارکرن بو تیما بەرامبەر دەمێ یاریزان تەپێ د هاڤێتە ناڤ گۆلا خۆ، بەس ئەڤ مەرجە ناهێتە بکارئینان دەمێ زێرەڤانێ گولێ هاڤێتنا زێرەڤانێ گولێ بجهـ دئینیت.

تێبینی:- دڤێت گۆل بهێتە تومارکرن هەکە کەسەکێ یان هەر تشتەکێ نەیێ پشکدار د یاریێدا نەهێلا تەپە بچیتە ناڤ گولێ و هەردوو دادڤان یێن پشتڕاست بوون کو تەپە داچیتە ناڤ گۆلێ هەکە ئەڤ کارتێکرنە نەهاتباکرن.

٢:٩ گولا هاتیە تومارکرن ناهێتە ژێ برن هەکە هەردوو دادڤانان فیرکا خو لێدا داهاڤێتنا دەستپێکێ بهێتەکرنڤە.

دڤێت هەردوو دادڤانێن یاریگەهێ ئیشارەتەکا دیار بدەن بو تومارکرنا گولێ(بێکرنا هاڤێتنا دەستپێکێ)هەکە ئیشارەتا دوماهیا گێمێ لێدا پشتی تومارکرنا گولێ و بەری کرنا هاڤێتنا دەستپێکێ.

٣:٩ ئەو تیما زێدەتر گولا تومارکەت ل گولا تیما بەرامبەر ئەو دێ سەرکەڤیت دیاریێ دا،هەردو تیم دێ وەك ئێك دەرکەڤن هەکە هەردو تیمان هەمان ژمارا گولان تومارکر یا چ گول نەکرن.



وێنێ ژماره (١٤)
هژمارتنا گۆلێ

بەندێ (١٠) هاڤێتنا دەستپێکێ:

١:١٠ ل دەست پێکا یاریێ هاڤێتنا دەسپێکێ دهێتە بجە ئینان تیما پشك کێشان بری و ڤیای تەپە ڤێبیت ل دەسپێکێ، و تیما بەرامبەر مافێ هەی لایێ یاریگەهێ ژێ گرت دێ تیما بەرامبەر هاڤێتنا دەسپێکێ کەت.

د گێمێ دووێ دا هەردوو تیم د جهێ خو لێك گهورن، و ئەو تیما هاڤێتنا دەست پێکا یاریێ ل گێمێ ئێکێ دانەکری ئەو دێ هاڤێتنا دەسپیکێ د گێمێ دووێ دا دەست پێکەت . وپشك کێشان دێ هێتەکرن بو هەر دەمێ گێمێ زێدەکری.

٢:١٠ پشتی تومارکرنا هەر گولەکێ دێ یاری دەسپێدکەتەڤە ب هاڤێتنا دەسپێکێ بو وێ تیما گول ل سەر هاتیە تومارکرن.

٣:١٠ هاڤێتنا دەسپێكێ دهێتە بجهـ ئینـان ژ ناڤەراستـا یاریگـەهێ بـو هـەر لایـەكێ (بـو دوراتیـا میتـرو نیڤان بو هەر لایەكی)و دڤێت بهێتە جهـ ئینان ئیشارەتا فیركا دادڤانی بو ماوێ ٣ چركان.

دڤێت ئەو یاریزانێ د هاڤێتنا دەسپێكێ بجهـ ئینیت پێ ڕاوەستاییبیت بشێوەكێ پێیەكێ وی لسـەر خیچا ناڤەڕاستێ بیت و پێ دی لسەر خیچێ بیت یان ل پشت خیچێ بیـت و لسـەر ڤـی شـێوەی دێ مینیت تا تەپە ژ دەستێ دەركەڤیت.

* نابیت بو یاریزانێن تیما دەسپێكێ بجهـ دئینن ژ خیچا ناڤەڕاستێ ببورن تا پشتی فیركا دادڤانی.

٤:١٠ ل دەمێ بجهـ ئینانا هاڤێتنـا دەسـپێكێ ل دەسـپێكا هـەر گێمـەكێ(ئێكێ و دووێ ژ دەمێ گێمێت زێدەكری) دڤێت یاریزانێن هەر تیمەكێ ل ناڤ نیڤا خوبن یا یاریگەهێ. و بەس ل دەمـێ هاڤێتنـا دەسـپێكێ پشـتی تومارکرنـا گـولێ مـاف یـێ هـەی بـو یـاریزانێ تیمـا بەرامبـەر ل هـەردوو نیڤـێن یاریگەهێ بن . و ل هەمی جارا یاریزانی هاڤێتنا ئازاد بجهـ ئینیت دڤێت یـاریزانێ تیمـا بەرامبـەر (٣) مەتران دور كەڤیت ژ یاریزانی.

بەندێ (١١) هاڤێتنا لایێ:

١:١١ هاڤێتنا لایێ دهێتە دان دەمێ تەپە ب هـەمی بـازنێ خـوٚ ژ خیچا تەنشـتێ دبـوریتن ن یـان هەكـە یاریزانێ تیما بەرەڤان دوماهیێ یاریزان بیت دەستێ خو ل تەپێ دا بەری خیچا گولێ یا دەرڤە یان تایما وی ببوریت بو دەرڤەی یاریگەهێ .و هەكـە تەپـە ببـانێ یاریگـەهێ كـەت یـان هـەر تشـتەكێ هەلاویستی ل سەر یاریگەهێ.

٢:١١ هاڤێتنا لایێ دهێتە بجهـ ئینان بێ ئیشارەتا فیركا دادڤـانی ژ یـاریزانێ تیمـا بەرامبـەری وێ تێمـی ئەوا ئێك ژ یاریزانێت وێ دوماهیك یاریزان بـوی دەسـتێ خـو ل تـەپێ دای بـەری بچیتە دەرڤـەی یاریگەهێ یان بانێ هولێ بكەڤیت یان هەرتشتەكێ هەلاویستی لسەر یاریگەهێ.

٣:١١ هاڤێتنا لایێ دهێته بجهـ ئینان ل جهێ ل خیچا لایێ دەرکەتی خیچا گۆلێ یـا دەرڤـەرا دەرکـەڤت دهێتەکرن ل جهێ خیچا گولێ یادگەهیتە لایێ (قولاچا یاریگـەهێ)ل لایـێ تەپـە لـێ دەرکـەڤتی و هەکە تەپە ببانێ هولێ کەڤت یا ب هەر تشتەکێ دی هاڤێتنا لایێ دهێتە بجە ئینان ل نیزیکتـرین خیچا لایێ بو وی جهی.

٤:١١ دڤێت یاریزانێ هاڤێتنا لایێ بجهـ تینیـت پێـەکێ خـۆ دانیتـە سـەر خیچـا لایـێ و دڤێـت بمینیـت بشێوەکێ دروست تا تەپە ژ دەستێ وی دەرکەڤیت و یاریزان یێ سەربەستە پێ دی ل کیرێ دانیت.

٥:١١ دەمێ بجە ئینانا هاڤێتنا لایێ دڤێت یاریزانێن تیما بەرامبەر دوور کەڤن ژ یاریزانێ (٣)مەتران و ل گەل هندێ مافێ هەی بۆ یاریزانێ تیما بەرامبەر راوەستیت ل دەرڤـەی خیچـا جهـێ گـولا خـو و دووریاتیێ لناڤ بەینا وی یاریزانێ هاڤێتنا لایێ بجهـ دئینیت کێمترە ژ(٣)مەتران.

بەندێ (١٢) زێرەڤانێ گۆلێ:

١:١٢ هاڤێتنا زیرەڤانێ گۆلێ دهێتەدان دەمێ:

أ– چوونا یاریزانەکێ ژ یاریزانێن تیما بەرامبەر بو جهێ گولێ بتەپەڤە.

ب– کۆنترولکرنا تەپێ ژ لایێ زێرەڤانێ گولێ ڤە ل ناڤ جهێ گولێ یان راوەستـانا تـەپێ ل سـەر عەردی لناڤ جهێ گولێ.

ج– یاریزانەکێ تیما بەرامبەر دەستێ خو کرە تەپێ یاراوەستایی یان یالڤی دناڤ جهێ گولێدا.

د– دەمێ تەپە ژ خیچا گولێ دچیتە ژ دەرڤەی یاریگەهێ و دوماهیک کەس کولچی دەستێ خـۆ لێ دابیت یان یاریزانێ بەرامبەر.

ل ڤان هەمی جوران تەپە دهێتە هژمارتن ژ دەرڤـەی یـاریێ، و یـاریێ دەسـپێ دکـەت ب هاڤێتنـا کولچی، و هەکـە سەرپێچی هـەبیت ل دەمـێ کرنـا هاڤێتنـا زێرەڤـانێ گـولێ و بـەری بهێتـە بجهـ ئینان.

٢:١٢ هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ دهێتە بجهـ ئینان ژ لایێ زێرەڤانێ و ب فیرکا دادڤانی ژ جهێ گول بو ژ دەرڤەی جهێ گولێ ژ خیچا جهێ گولێ هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ دهێتە بجهـ ئینان دەمێ تەپا هاتیە هاڤێتن ژ کولچی بهەمی بازنا خو ببوریت ژ خیچا جهێ گولێ.

یاریزانێن تیما بەرامبەر دشێن ڕاوەستن ل دەرڤە جهێ گولێ بەس نابیت دەستێ خو بکەتە تەپێ تا ب هەمی بازنا خۆ ژ خیچا جهێ گولێ دەربازدبیت.

بەندێ (١٣) هاڤێتنا ئازاد:

بریارا هاڤێتنا سەربەخۆ:

١:١٣ بشێوەکێ سەرەکی دادڤان دێ یارێ ڕاوەستینیت و دێ دەسپێکەتەڤە بهاڤێتنەکا ئازاد بو تیما بەرامبەر دەمێ:

أ- وێ تیما تەپە ل دەڤ سەرپێچی کر و ئەو کەرەستێن ئەنجامێ وان تەپە ژ دەستێ تیمێ دچیت بو دەستێ تیما بەرامبەر.

ب- تیما بەرامبەر سەرپێچیا دکەن کو ئەنجامێ وێ تەپە ژ دەستێ وێ تیمێ دەرکەڤیت ئەوا کنترول ل سەر کری.

٢:١٣ دڤێت دادڤان پێلین کو یاری یا بەردەوامبیت و هەر نە ڕاوەستن بەردەوامی برێکا دانا هاڤێتنا ئازاد. دادڤان هاڤێتنا ئازاد نادەتە تیما بەرەڤان دەمێ تەپە ئێکسەر دچیتە دەڤ وان ل دەمێ تیما هێرشکری سەرپێچیکر.

٣:١٣ هەکە ئەو سەرپێچی یا ئەنجامێ وێ هاڤێتنا ئازاد بیت هاتەکرن دەمێ تەپە ل دەرڤەی یارێ بو، دێ یاری دەست پێکەت بشێوەکی ل دویڤ ڕاوەستانا یارێ.

٤:١٣ هاڤێتنا ئازاد دهێتە بکار ئینان وەك ڕێکەك بو دەستپێکرنا یارێ ل هندەك جاران دەمێ یارێ ڕاوەستینیت دەمێ تەپە دناڤ یارێ دابیت و ل گەل هندێ چ سەرپێچی ل سەر یاسایا نەهاتبنەکرن.

أ– هەر ئێك ژ تیما تەپە ڤێبیت ل دەمێ راوەستانا یاریێ، هەر ئەو تیم دێ تەپە ڤێ مینیت دەمێ یاریێ دەسپێ دکەتەڤە.

ب– هەکە تەپە ل دەف چ تیمان نەبوو ل ڤی دەمی تەپە دێ ل دەف وێ تیمێ بیت ئەوا دوماهیک یاریزانێ وێ دەستێ خۆ کریە تەپێ.

٥:١٣ هەکە دادڤانی فیرك لێدا بۆ هاڤێتنا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر وێ تیما تەپەڤێ دڤێت ئێکسەر تەپێ دانیتە عەردی ئەو جهێ ئەو لێ.

بجهـ ئینانا هاڤێتنا ئازاد:

٦:١٣ هاڤێتنا ئازاد دهێتە بجهـ ئینان ب ئیشارەتا فیرکا دادڤانی و ژ جهێ کرنا سەرپێچیێ دهێتەکرن.
نابیت هاڤێتنا ئازاد بهێتەکرن ل جهێ گولێ بێ وێ تیما دی تەپێ هاڤێت یان ل ناڤ خیچا هاڤێتنا ئازاد یا تیما بەرامبەر.هەکە سەرپێچی ل جهەکێ ژ ڤان هەردوو جهان بیت دڤێت هاڤێتن بهێتەکرن ل نێزیکترین جهـ ژ دەرڤەی ڤان هەردوو جهان.

٧:١٣ نابیت بو یاریزانێن تیما دی هاڤێتنا ئازاد بجهـ بینن دەست خو بکەنە خیچا هاڤێتنا ئازاد یا تیما بەرامبەر یان بپوورن بەری بجهـ ئینانا هاڤێتنا ئازاد، دڤێت ل سەر دادڤانان چێکرنا جهێت یاریزانێن تیما دی دێ تەپێ هاڤێن ئەو یێن ل ناڤ بەینا خیچا هاڤێتنا ئازاد کو خیچا جهێ گۆلێ یە بەری هاڤێتنێ بهێتە بجهـ ئینان هەکە جهێ وان یێ نەدروست کارتێکرنەك هەبیت ل سەر یاریێ.
و لڤی دەمی دڤێت هاڤێتن بهێتە بجهـ ئینان پشتی ئیشارەتا فیرکێ هەمان مەرج دێ هێتە بکارئینان هەکە یاریزانەك ژ تیما دی تەپێ هاڤێت چوناڤ جهێ قەدەغەکری ل دەمێ بجهـ ئینانا هاڤێتنێ و(بەری تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت)و هەکە تەپە ژ دەستی دەرکەڤت دێ بیتە هاڤێتنا ئازاد بو تیما بەرامبەر.

٨:١٣ ل دەمێ بجهـ ئینانا هاڤێتنا ئازاد دڤێت یاریزانێن تیما بەرامبەر ژ یاریزانێ تەپە ڤێ دووربن ژ(٣)مەتران کێمتر نەبیت ، ل گەل هندێ ماف هەی راوەستن ئێکسەر ل دەرڤەی خیچا جهێ گولا خو هەکە بجە ئینان هاڤێتنا ئازاد ل سەر خیچا هاڤێتنا ئازاد بیت و هەر سەر پێچی ل سەر کرنا هاڤێتنێ دێ هێتە سزادان لدویف بەندێ (١٥ : ٩).

بەندێ (١٤) هاڤێتنا (٧) مەتری :

١:١٤ هاڤێتنا (٧) مەتری دهێتە دان دەمێ:

أ- بەرزەکرنا دەلیڤەکا دیار بو تومارکرنا کولێ ب رێکەکا نەیاسایی ل هەر جهەکێ ژ یاریگەهێ ژ لایێ یاریزانەکی یان گارگێرەکێ ژ تیما بەرامبەر.

ب- لێدانا ئیشارەتا فیرکەکێ چ مفا ژێ نەبیت ل دەمێ دەلیڤەکا دیار هەبیت بو تومارکرنا گۆلێ.

ج- بەرزەکرنا دەلیڤەکا دیار بۆ تومارکرنا گولێن ژ ئەگەرێن کارتێکرنا هەر کەسەکێ نەیێ پشکداربیت ل ناڤ یاریێ، هاتنا جەماوەرەکێ بوە ناڤ گورەپانێ یان راوەستانا یاریزانان ژ بەر ئیشارەتا فیرکێ ، و هەر وەسا بکارئینانا ڤی بەندی لدەمێ هێزەکا دەرەکی(قوە خارجیە)وەك دەمێ برینا کارەبایێ ئەوا یاریێ د راوەستینیت ل دەمێ دەلیڤەکا دیار بو تومارکرنا گۆلێ.

٢:١٤ هەکە سەرپێچیەك دژی یاریزانێ هێرش بەر هاتەکرن بەلێ یاریزانێ هێرش بەریێ زالبیت ل سەر لەشێ خو و تەپێ و دشیاندایە تەپێ دانیتە گولێ بساناهی ، نابیت دادڤان ئیشارەتا ٧ مەتری لێدەت بەلێ هەکە یاریزانی کنترول ل سەر لەشێ خو یان تەپێ نەکر و نەشیا گولێ تومارکەت وی دەمی دڤێت لێدانا ٧ مەتری لێدەت.

٣:١٤ دەمێ دانا هاڤێتنا ٧ مەتری دادڤانی ماف هەی دەمێ یاریێ راوەستینیت بەس هەکە یادیار بیت بو دادڤانان کو دەم پێت دهێتەکوشتن وەك گوهارتنا زێرەڤانێ گولێ یان یاریزانێ دێ هاڤێتنێ بجهـ ئینیت.

بجهئینانا هاڤێتنا (٧) مەتری:

٤:١٤ هاڤێتنا ٧م دهێته بجهئینان ب هاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ ل دەمێ (٣) چرکان پشتی ئیشارەتا فیرکا دادڤانی.

٥:١٤ دڤێت یاریزانێ هاڤێتنا ٧م بجهدئینیت ڕاوەستیت پشت خیچا ٧م و نابیت زێدەتر ژ مەترەکێ دویرکەڤیت پشتی خیچێ و دڤێت یاریزانێ تەپێ پشتی ئیشارەتا فیرکا دادڤانی دەستێ خۆ نەکەتە خیچا ٧م یان ببوریت (دەربازبیت) بەری تەپە ژ دەستێ وی دەرکەڤیت.

٦:١٤ نابیت یاریزانێ تەپێ دهاڤێت یان هەڤالێن وی دەستێ خۆ بکەنە تەپێ پشتی ٧م ئەنجامدای تا ب یاریزانەکێ بەرامبەر بکەڤیت یان گۆلێ.

٧:١٤ ل دەمێ بجهئینانا هاڤێتنا ٧م دڤێت هەڤالێن یاریزانی ڕاوەستن ل دەرڤەی خیچا هاڤێتنا ئازاد، و ل وێرێبن تا تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەردکەڤیت، هەکە وەنەکرن دێ هاڤێتنەکا ئازاد دەنە تیما بەرامبەر.

٨:١٤ ل دەمێ بجهئینانا هاڤێتنا ٧م دڤێت یاریزانێن تیما بەرامبەر ڕاوەستن ل دەرڤەی خیچا هاڤێتنا ئازاد و بدویراتیەکا کێمتر نەبیت ژ (٣) مەتران ژ خیچا ٧ مەتری تا تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت هەکە وەنەکر دێ هاڤێتنا ٧م هێتە دووبارەکرن. گۆل نەهاتە تۆمارکرن بەس چ سزادانێن کەسایەتی ناهێنە دان.



وێنێ ژمارە (١٥)

هاڤێتنا (٧) مەتری

٩:١٤ هاڤێتنا ٧ م دێ هێته دوبارەكرن هەكە گۆل نەهاتە تۆماركرن هەكە زێرەڤانێ گۆلێ ژ خیچا (٤)م بۆری بەری تەپێ ژ دەستێ یاریزانی دەركەڤیت و نابیتە ئەگەرێ سزادانەكا كەسایەتی بۆ زێرەڤانێ گۆلێ.

١٠:١٤ نابیت زێرەڤانێ گۆلێ بهێتە گوهارتن دەمێ یاریزانێ كو دێ هاڤێتنا ٧م بجهدئینیت بێ ئامادەبیت بۆ هاڤێتنێ و یێ راوەستیای بیت ل جهێ دروست و تەپە یا ل ناڤ دەستێ وی هەر هەولەك بۆ گوهارتنێ ل ڤی دەمی دێ هێتە سزادان وەك رەوشتەكێ وەرزشی.

بەندێ (١٥) رێنماییێن گشتی ل دۆر بجهئینانا هاڤێتنێ (هاڤێتنا دەسپێكێ، هاڤێتنا لای، هاڤێتنا گۆلچی، هاڤێتنا ئازاد، هاڤێتنا (٧م) یاریزانێ هاڤێتنێ بجهدئینیت:

١:١٥ بەری بجهئینانا هاڤێتنا یاریزان ل جهێ دروست بیت ئەوێ هاتیە ئیشارەتكرن ژ دادڤانی بۆ هاڤێتنێ و دڤێت تەپ ل ناڤ دەستێ وی دابیت، ل دەمێ هاڤێتنێ (بەس نە ل هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ) دڤێت پێیەك ژ پێیێن یاریزانی ل سەر عەردی بن تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەركەڤیت بەس دشێت پێدی بلڤینیت یان بلند كەت دڤێت یاریزانێ تەپە ڤێ بمینیت ل جهێ دروست تا هاڤێتنێ بجهدئینیت.

٢:١٥ هاڤێتن بدووماهی دهێت دەمێ تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەركەڤیت دڤێت یار یزانێ تەپە هاڤێتنێ جارەكادی دەستێ خۆ نەكەتە تەپێ تا ب یاریزانەكێ دی بكەڤیت یان ب گۆلێ بكەڤیت. یاریزان دشێت تۆماركرنا گۆلێ بكەت ئێكسەر ژ هەرجۆرێ هاڤێتنێ ژبلی هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ ناهێتە هژمارتن گۆل.

یاریزانێن تیما یاریزانێ دێ هاڤێتنێ بجهئینیت:

۳:۱۵ دڤێت یاریزانێن دی ل جهێن خوّیێن دروست بن تا تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت. بەس ئەڤە ناهێنە بکارئینان ل دویف بەندێ (۱۰ - ۳) برگا دووێ. دەمێ بجهئینانا هاڤێتنێ نابیت هەڤالێ وی دەستێ خوّ بکەتە تەپێ.

یاریزانێ بەرەڤان:

٤:۱۵ دڤێت یاریزانێن بەرەڤان ل جهێ خوّیێن راست و دروست ل دویف یا دیارکری ل هاڤێتنێ بمینن تا تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت.

٥:۱٥ دڤێت دادڤان فیرکا خوّ لێبدەت دا یاریێ دەسپێبکەت ل ڤان دەمان:

أ- هەرجار بەری بجهئینانا هاڤێتنا دەسپێکێ یان هاڤێتنا ٧م.

ب- ل دەمێ هاڤێتنا لای یان هاڤێتنا زێرەڤانێ گوّلێ یان هاڤێتنا ئازاد:

- دەمێ یاریێ دەسپێکەت پشتی دەمێ برِی.
- یاریێ دەسپێکەت ب هاڤێتنا ئازاد ل دویف بەندێ (۱۳ - ۹).
- دەمێ دادڤانی دیت کو یاریزان یێ دەمی دکوژیت دجهئینانا هاڤێتنێ دا.
- پشتی دادڤانی جهێت یاریزانان دروست کرین.
- پشتی هوّشداری دانێ.

سزادان :

٦:۱۵ سەرپێچێ ژلایێ یاریزانێ تەپێ دهاڤێت ڤە و یاریزانێن تیمادی بەری بجهئینانا هاڤێتنێ وەك هەکە یاریزانی ل جهێن نە دروست یان دەستێ خوّ بکەنە تەپێ ژلایێ هەڤالێ یاریزانی ڤە دڤێت بێتە دروست کرن ل ژێر بەندێ (۱۳ — ۷ برگا دووێ).

٧:١٥ ئەنجامێن ڤێ سەرپێچیێ ژلایێ یاریزانێ دێ تەپێ هاڤێت یان هەڤالێن دی، دەمێ بجهئینانا هاڤێتنێ بریارێ ددەت ل دویف هەکە بەری بجهئینانێ ئیشارەتا فیرکێ هەیە بۆ دروستکرنا یاریێ.

٨:١٥ وەك بنەماییێن، هەرسەر پێچیەك بهێتەکرن ئێکسەر پشتی بجئینانا هاڤێتنێ و یا گرێدای بیت ب هاڤێتنێ دڤێت بهێتە سزادان وەك سەرپێچیێن بەندێ (١٥ - ٢) برگا دووێ. وەك یاریزانێ تەپە هاڤێتنێ دەستێ خۆ کرەڤ تەپێ بەری یاریزانەکێ دی دەستێ خۆ بکەتێ یان بگۆلێ بکەڤیت یان وەك پالدانا تەپێ بۆ عەردی و گرتنا تەپێ جارەکادی پشتی ل هەوای بیت یان تا نەکەڤیتە عەردی و سزایێ وێ هاڤێتنەکا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر.

٩:١٥ دڤێت سزادانا یاریزانێن بەرەڤان ئەوێن کارتێکرنێ دکەنە سەر بجهئینانا یاریزانێ بەرامبەر بۆ هاڤێتنێ وەك راوەستان ل جهێن نە دروست یان چونە جهێن نە دروست و ئەڤە دهێنە بکارئینان خۆ هەکە هاڤێتن ل دەمێ جهئینانێ یە یان هێشتا نەهاتبیتە بجهئینان (بەری تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت) و دهێتە بکارئینان خۆ هەکە بەری هاڤێتنێ ئیشارەتا فیرکێ ژی هەبیت یان نە.

بەندی(١٦) سزادان:

هوشداری (إنذار):

١:١٦ دشێن هۆشداریێ بدەین:

– بۆ سەرپێچییێن ئێك دژی یاریزانێ بەرامبەر (٥ : ٥ , ٨ : ٢) ئەوێن ناهێنە هژمارتن ژ تەخێن (فئة) سزادانێن بەرەو ئەڤراز ل بەندێ (٨ : ٣) دڤێت هۆشداری بهێتەدان:

أ– بۆ وان سەرپێچیان ئەوێن دڤێت بهێنە سزادان بشێوەکێ بەرەو ئەڤراز (٨ : ٣).

ب– بۆ رەوشتێ نەوەرزشی ژلایێ یاریزانی یان کارگێرێ تیمێ (٨ : ٤) و شرۆڤەکرنا ژمارە (٥ : ١ — ٢).

تێبینی :

دڤێت زێدەتر ژ هۆشداریەکا کەسایەتی نەهێتەدان بۆ یاریزانی و نابیت زێدەتر ژ سێ هۆشداریان بهێتە دان بۆ تیمی پشتی هینگێ دڤێت سزادانا دهێتە دان کێمتر نەبیت ژ دەستە سەرکرنان بۆ ماوێ دوو خولەکان.

- **نابیت هۆشداری بهێتە دان بۆ یاریزانەکی پشتی دەستەسەرکرنێ بۆ ماوێ دوو خولەکان وەرگربیت.**
- **دڤێت زێدەتر ژ هۆشداریەکێ نەهێتە دان بۆ هەرکارگێرەکێ تیمی.**

٢:١٦ دڤێت دادڤانێ یاریگەهێ کارتا زەر بلند کەت بەرەف یاریزانێ سەرپێچی کری یان کارگێری دا دیاربیت بۆ دادڤانێن دەمی و تۆمارکرنێ، **(ئیشارەتا دەستی ژمارە ١٣).**



وێنێ ژمارە (١٦)
ئیشارەتا هۆشداری کرنێ

سزایێ دەستەسەرکرنێ بۆ دوو خولەکان:

٣:١٦ دڤێت دەستەسەرکرن (ژ وەستانا) (٢ خولەك) بدەنێ:

أ- بۆ گوهارتنەکا نە دروست چ یاریزانێ یەدەك چو ناڤ گورەپانێ کو هێشتا یاریزانێ گورەپانێ نەهاتیە ژ دەرڤەی گورەپانێ یان یاریزان چو ناڤ گورەپانێ ل دەمێ یاریێ بشێوەکێ نەیاسایی ژ جهێ گوهارتنێ (٤ : ٥ , ٦).

ب- بۆ دووبارەکرنا سەرپێچیا ئەوێن دڤێت بهێنە سزادان بشێوەکێ بەرەو ئەڤراز (٨ : ٣).

ج- دووبارەکرنا ڕەوشتێ نەوەرزشی ژیاریزانەکێ دناڤ یاریگەهێدا یان ژ دەرڤە (٨ : ٤).

د- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی ژلایێ چ کارگێرەکێ ژ کارگێرێن تیمێ پشتی ئێکی ژوان هۆشداری وەرگربیت (٨ : ٤ , ٦ : ١).

هـ- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی ژ جۆرا دهێنە سزادان ب دەستە سەرکرن (ڕاوەستاندن) بۆ دەمێ دوو خولەکان.

و- وەك ئەنجامەك بۆ دویرئێخستنا یاریزانەکی یان کارگێرەکێ تیمێ (١٦ : ٨).

ز- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی ژ یاریزانەکێ بەری یاریێ دەسپێبکەت ئەڤە و ئێکسەر پشتی دەستەسەرکرن بۆ دەمێ دوو خولەکان وەرگرتی دەمێ دادڤانی دەستەسەرکرن بۆ دەمێ دوو خولەکان دا کارگێرێ تیمێ دێ مینیت ل جهێ خۆ جهێ یاریزانێن یەدەك و دێ کارێ خۆ کەت بەس یاریزانەك بۆ دەمێ دوو خولەکان دەرکەڤیت.

٤:١٦ پشتی تەمامبوونا دەمێ بڕی، دڤێت ئیشارەتا دەستەسەرکرنێ دیاردکەت بۆ یاریزانێ سەرپێچی کری و هەروەسا دیاردکەت بۆ دادڤانێ دەمی و تۆمارکرنێ برێیا بکارئینانا ئیشارەتا دەستی بلندکرنا دەستی و ڤەکرنا دوو تبلان سەحکە وێنێ ژمارە (١٧).



وێنێ ژمارە (١٧)
ئیشارەتا دەستەسەرکرنێ
بۆ دەمێ (٢) خولەکان

٥:١٦ دەمێ دەستەسەرکرنێ دهێتە هژمارتن ژ دەمێ یاریێ بۆ دەمێ دوو خولەکان دەستەسەرکرنا سیێ بۆ هەمان یاریزانێ دێ بیتە ئەگەرێ دویرئێخستنا یاریزانێ دەستەسەرکری بۆ نینە پشکداریێ دیاریێدا بکەت تا دەمێ دەستەسەرکرنێ ب دوماهی بینیت، و نابیت بۆ تیما وی یاریزانەکێ دی دانن ل جهێ وی د یاریگەهێدا دەمێ دەستەسەرکرنێ دهێتە هژمارتن پشتی دەسپێکرنا یاریێ ب فیرکا دادڤانی و دکێمێن زێدەکریدا ئەگەر دەمێ دەستەسەرکرنا یاریزانی تەمام نەبیت نەشێت ل دووماهیێ هاڤێتنێن ٧م بەشداریێ بکەت.

دویرئێخستن:

٦:١٦ دڤێت دویرئێخستن بهێتە دان دەمێ

أ- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی ژهەر کەسەکێ ژ کارگێرێن تیمێ پشتی هۆشداریێ وەردگریت پێشتر ئەوێن هاتینە دەستەسەرکرن بۆ دەمێ دوو خولەکان.

ب- بۆ سەرپێچیا ئەوێن ژ ئەگەرێ وی یاریزانێ بەرامبەر کەفتینە دمەترسیێ دا.

ج- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ ژ یاریزانی یان کارگێرێ تیمێ دناڤ یاریگەهێدا یان ل دەرڤەی یاریگەهێ، و ژبەر ڕەوشتێ نەوەرزشی و دووبارەکرنا ڕەوشتێ نەوەرزشی ل دەمێ شکاندنا وەك ئێك (كسر التعادل) ل دەمێ هاڤێتنا ٧ مەتری.

د- بۆ توندیێ بەری یاریێ یان ل دەمێ شکاندنا وەك ئێك.

هـ- بۆ توندیێ ژ کارگێرێ تیمێ (٨ : ٧).

و- ژ ئەگەرێ دەستەسەرکرنا سیێ یا هەمان یاریزانی (١٦ : ٥).

٧:١٦ پشتی برنا دەمیَ برِی دڤێت دادڤان ئیشارەتی بدەن بدویر ئێخستنیَ بشێوەکیَ دیار بۆ یاریزانی یان کارگێری سەرپێچی کری و هەروەسا بۆ دادڤانیَ دەمی و تۆمارکەری.



وێنیَ ژمارە (١٨)
ئیشارەتا دویرئێخستنیَ

٨:١٦ دویرئێخستنا یاریزانی یان کارگێریَ تیمیَ دیَ بۆ هەمی دەمیَ مای ییَ یاریَ بیت و دڤێت یاریزان یان کارگێر ژ یاریگەهیَ دەرکەڤیت و ژ جهیَ یاریزانێن یەدەك ئێکسەر، پشتی دەرکەفتنیَ نابیت ب هەر رِێکەکیَ دگەل یاریزانێن دی باخڤن.

زێدەتر ژ سەرپێچی یەکێ دهەمان دەم دا:

٩:١٦ هەکە یاریزانەکی یان کارگێرێ تیمێ زێدەتر ژ سەرپێچی یەك کر بشێوەکێ دووبارەکری یان ل دویڤ ئێك و بەری یاری دەسپێبکەت و ئەڤ سەرپێچی یە سزادانێن وان وەك ئێك نینن وەك بنەما و سەرپێچی دێ هێتە دان ئەوان ژ هەمیا زێدەتر. و ئەڤە دهێتە بکارئینان دەمێ توندیێ ژ ڤان سەرپێچیان. و دگەل هندێ ژبلی ئەڤێن دیارکری ل خارێ دیارکری و دڤێت هەردە مێ کێمکرنا تیمێ ل ناڤ یاریگەهێ بۆ دەمێ (٤) خولەکان بیت:

أ- هەکە یاریزان هاتبیتە دەستەسەرکرن بۆ دەمێ ٢ خولەکان سەرپێچیەکا ڕەوشتی نەوەرزشی بەری یاریێ دەسپێبکەتەڤە ل ڤی دەمی دێ دەستەسەرکرنەکا بۆ دەمی دوو خولەکان دێ هێتە دان بۆ وی یاریزانی (و یاریزان دێ هێتە دویر ئێخستن هەکە دەستەسەرکرنا دی یا سیێ بیت بۆ یاریزانی).

ب- هەکە یاریزانێ دویر ئێخستی وەرگرتی (ئێکسەر یان پشتی دەستەسەرکرنا سیێ) ڕەوشتەکێ نەوەرزشی کر بەری یاری دەسپێبکەتەڤە، ل وی دەمێ تیم دێ هێتە سزادانەکا دی و کێمکرنا یاریزانی دێ بۆ دەمێ ٤ خولەکان بیت.

ج- هەکە یاریزانێ دەستەسەرکرن وەرگرت و سەرپێچیا ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ توند کر بەری یاری دەسپێبکەتەڤە ل ڤی دەمی یاریزان دهێتە دویرئێخستن دەمێ دەرکەڤتنا یاریزانی دێ ٤ خولەك بیت.

د- هەکە یاریزانەك هاتە دویرئێخستن (ئێکسەر یان پشتی دەستەسەرکرنا سیێ ڕەفتارەکا نەوەرزشی یا توند ئەنجامدا. وی دەمی تیم دێ سزایەکێ وەرگریت بەرامبەر وی ئەو ژی کێمکرنا یاریزانەکی بۆ دەمێ ٤ خولەکان.

سەرپێچێن دەمێ یاریێ:

۱۰:۱٦ ئەڤ شێوێن هاتینە بەحس کرن (ل بەندێ ۱:۱٦، ۳:۱٦، ٦:۱٦، ۹:۱٦) ب شێوەکێ گشتی یێن گرێدایە ب سەرپێچیان ڤە دەمێ یاریێ دا و بۆ دیارکرنا ڤان بەندان دەمێ یاریێ دا پێك دهێت ژ دەمێ زێدەکری و لدەمێ بڕی و دەمێ بهێنڤەدانێ دناڤ بەینا هەردوو گێماندا هەروەسا هەمی ڕاوەستاندنێن کورت.

سەرپێچیێن ژ دەرڤەی یاریێ:

۱۱:۱٦ ڕەوشتێ نەوەرزشی یان ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ توند یان دەست درێژی کرن ژ لایێ یاریزانی یان کارگێرێ تیمێ ئەوێ دهێتەکرن ل دەرڤەی یاریێ دڤێت بهێتە سزادان وەك:

بەری یاریێ:

أ- دڤێت هۆشداری بهێتە دان دەمێ ڕەوشتێ نەوەرزشی (۱٦ - ۱).

ب- دڤێت یاریزان یان کارگێرێ سەرپێچی کری بهێتە دویر ئێخستن ل دەمێ ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ توند یان دووبارەکرنا ڕەوشتێ نەوەرزشی یان دەست درێژی کرن بەس تیم دشێت دەسپێبکەت ب ۱٦ یاریکەران و ٤ کارگێران بەس بۆ سەرپێچیا دەمێ یاریێ ل دویڤ ڤێ دویرئێخستنا یاریزان پێ نادەرکەڤیت بۆ دەمێ دوو خولەکان.

پشتی یاریێ:

ج- ڕاپۆرتەکا نڤیسی.

بەندێ (١٧) دادڤان:

١٧:١ یاری دهێتە برێڤەبرن ب دوو دادڤانان هەمان دەست هەلات هەبن و بهاریکاریا دادڤانێ دەمی و تۆمارکرنێ.



وێنێ ژمارە (١٩)

دادڤان

٢:١٧ هەردوو دادڤان چاڤێ وان ل کارێ یاریزانان و کارگێرا ژ دەمێ هاتنا وان بۆ ناڤ هۆلا یاریێ تا دەرکەفتنا وان.

٣:١٧ هەردوو دادڤان بەرپرسن ژ تەماشەکرنا یاریگەهێ و گۆلان و تەپا بەری دەسپێکا یاریێ دکەن کو کیشك تەپێ یاریێ پێکەن. و هەردوو دادڤان دێ پشت راستبن کو هەردوو تیم یێن حازرن ب جل و بەرگێن دروست. و تەماشەکرنا فورما یاریزانان و کەلوپەلێن یاریزانان و پشت راست بن کو ژمارا یاریزانان و کارگێران ل جهێ یاریزانێن یەدەك یێ دروستە و دێ تەماشەکەن کو کارگێرێ تیمێ یێ بەرپرس یێ هەر تیمەکێ هاتیە یان نە، و هەرتشتەکێ نەدروست دێ دروست کەن.

٤:١٧ ئێك ژ دادڤانێن یاریێ دێ بکارێ پشك کێشانێ رابیت ب هاتنا دادڤانێ دی و کارگێرێ بەرپرس یێ هەردوو تیمان یان ئێك ژ کارگێرێن تیمێ یان یاریزانەك.

٥:١٧ وەك بنەما دڤێت ڕێڤەبرنا هەمی یاریێ ب هەمان دادڤان بیت. و دبەرپرسن کو یاریێ یا لدویف یاسایێ دهێتەکرن و هەمی سەرپێچی بهێنە سزادان. هەکە دادڤانەك نەشیا یاریێ بڕێڤەببەت دێ دادڤانێ دی یاریێ بڕێڤەبەت بتنێ تا دووماهیێ.

٦:١٧ هەکە هەردوو دادڤانان فیرکا خۆ لێدا بۆ سەرپێچیەکێ و سزادانا وان بۆ هەمان تیمێ یە بەس پێك نەهاتن بۆ توندیا سزادانێ ل وی دەمی دڤێت سزادان توندتر بهێتە وەرگرتن.

٧:١٧ هەکە هەردوو دادڤانان فیرکا خۆ لێدا بۆ سەرپێچیەکێ یان دەرکەفتنا تەپێ ژ دەرڤەی گورەپانێ ە هەردادڤانەکی بریارەك دا نەوەك ئێك کو تەپە بۆ کیش تیمێ دێ بریارا هەردوو دادڤانان هێتە دان پشتی دانوستاندن دناڤبەرا وان. هەکە نە گەهشتنەی بریارەکێ دێ بریارا دادڤانێ گورەپانێ هێتە بجهئینان. دڤێت دەمێ بڕی بهێتە وەرگرتن، پشتی دانوستاندنا دناڤبەرا هەردوو دادڤانان دێ ب ئیشارەتا دەستی یاری دەسپێکەتەڤە.

٨:١٧ هەردوو دادڤان یێن بەرپرس بۆ تۆمارکرنا گۆلان، و تۆمارکرنا تێبینیان ل دویف هۆشداریان یان دەستەسەرکرنان یان دویرئێخستن یان دەرئێخستن.

٩:١٧ هەردوو دادڤان بەرپرسن کو چاڤدێریا دەمێ یاریێ بکەن و هەکە گومان هەبیت کو دەمێ یاریێ بێ کێمە پشتی پێکهاتنێ دێ بریارێ دەن (٢ : ٣).

١٠:١٧ پشتی یاریێ هەردوو دادڤانێن بەرپرسن بۆ تەمام کرنا فورما تۆمارکرنێ بشێوەکێ دروست و دڤێت ڕاپۆرتا یاریێ دا دیارکەن جۆرێ دەرئێخستنێ.

۱۱:۱۷ و بریارێن دادڤانێن گورەپانێ دەن ل دویڤ چاڤدێریا وان بۆ یارییێن دووماهیێنە و دشێن دژی وان بریاران راوەستن بەس ئەوێن ل دویڤ یاسایا یاریێ نینن. ل دەمێ یاریێ بەس یێ هەی بۆ کارگێرێ تیمێ یێ بەرپرس دگەل دادڤانی باخڤیت.

۱۲:۱۷ بۆ دادڤانێ گورەپانێ ماف یێ هەی کو یاریێ براوەستینیت بشێوەکێ دەمی یان ژناڤبەن بەس دڤێت تا دادڤان نەچار نەبیت یاریێ ژ ناڤ نەبەت.

۱۳:۱۷ جلکێن دادڤانان برەنگێ ڕەش بیت.

بەندێ (۱۸) دەم گر و تۆمارکەر:

۱:۱۸ وەك بنەما دادڤانێ دەمی دێ یێ بەرپرس بیت بۆ دەمێ یاریێ، و دەمێ بڕی، دەمێ دەستەسەرکرنا یاریزانان بۆ یاریزانێن دەستەسەرکری و دادڤانێ تۆمارکرنێ یێ بەرپرسە ژ فۆرمێن تیمان، و فورما تۆمارکرنێ، و تۆمارکرنا یاریزانان ئەوێن پشتی دەسپێکان یاریێ و هەکە یاریزان چوبیت ناڤ گورەپانێ و مافێ یاریێ نەبیت.

و چاڤدێریا ژمارا یاریزانان و کارگێران جهێ یاریزانێن یەدەك و چوونا یاریزانان بۆ ناڤ یاریگەهێ و ژێ دەرکەتن، یێن بەرپرسیا پەیوەندی دناڤبەرا دادڤانی دەمی و تۆمارکەر. بەس دڤێت یاری بهێتە راوەستاندن ژ دادڤانێ دەمی (و هەکە سەرپەرشتێ یاریێ ل وێرێ بیت) هەکە یا پێدڤی بیت.

۲:۱۸ و ل دەمێ نەبوونا دەمژمێرێ و بۆردێ تۆمارکرنێ دڤێت دادڤانێ دەمی هەردەم بەرسڤێ بدەتە کارگێرێ بەرپرسێ تیمێ چەند دەم چوو و چەند مایە و پشتی دەمێ بڕی.

دەمێ نەبوونا بۆردێ ئەلکترۆنی دێ دادڤانێ دەمی فیرکا دووماهیکا گێمێ ئێکێ و ب دووماهیك ئینانا یاریێ دەت.

ل دەمێ نەبوونا بۆردێ تۆمارکرنا گۆلا و دەمێ دەستەسەرکرنێ تێدا نینە دڤێت دادڤانێ دەمی ژمارا یاریزانێ دگەل دەمێ مای یێ دەستەسەرکرنێ دیاربکەت بۆ تیمان



-1-
چوونا دناڤدا یا دەڤەرا گۆلێ



-2-
تە پتە پا نەیا یاسایی



-3-
زێدەتر ژ سێ پێنگاڤا
گیروکرنا تە پێ زێدەتر ژ سێ چرکا



-4-
دورپێچ ، گرتن ، پاڵدان



-5-

لێدان



-6-

سەرپێچیا هێرشبەری



-7-

ئاراستەکرنا هاڤێتنا لایی



-8-

هاڤێتنا گۆلجی



-9-

ئاراستا هاڤێتنا ئازاد



-10-

پارێزگاری ب ماوێ سێ مەتری



-11-

یاریا نەرێنی یا نێگەتیڤ



-12-

گۆڵ



-13-

ئاگەهدارکرن (کارتا زەر)

دویرئێخستن (کارتا سوور)



-14-

ڕاوەستان بۆ ماوێ دوو خولەکان



-15-

دەمێ دابڕی



-16-

ڕێکدان ب دوو کەسێن خودان شیان بۆ
چوونەژوورێ بۆ ناڤ یاریگەهێ ل دەمێ دابڕی



-17-

هێمایا ئاگەهدارکرنا

یاریا نێگەتیڤ

ئەنکێتی تۆمارکردنی یاری تۆپی دەست

پـیـاوان	
تازە پێگەیشتوان	
ئافرەتان	
تازە پێگەیشتوان	

پـلـە

تیپی (أ) : .... تیپی (ب) : ....

ڕۆژ .... بەروار: / /	کاتژمێر .... شار .... یاریگا	پالەوانیتی: ....
ئەنجامی گێمی یەکەم (أ) .... (ب)	ئەنجامی کاتی زیاد کراو (أ) .... (ب)	ئەنجامی یاری کۆتایی (أ) .... (ب) ....
ئەنجامی گێمی دووەم (أ) .... (ب)	ئەنجامی هەڵدانی یەك لاکەرەوە (أ) .... (ب)	تیپی براوە: ....

ژمارەی یاریزان	ڕەنگ: / تیپی (أ)	گۆڵ	ئاگادارکردنەوە	وەستان ١	وەستان ٢	وەستان ٣	دورخستنەوە

کاتی دابڕاو — گێمی یەکەم: .... گێمی دووەم: ....

أ	دەستەی کارگێری	ناونیشان	ئاگادارکردنەوە	وەستان	دورخستنەوە
١					
٢					
٣					
٤					

واژۆی بەرپرسی تیپ:

تیپی (أ) : .... گێمی ١: خولەك	ژ یاریزان	گۆڵ	گێمی ٢: خولەك	ژ یاریزان	گۆڵ	تیپی (ب) : .... گێمی ١: خولەك	ژ یاریزان	گۆڵ	گێمی ٢: خولەك	ژ یاریزان	گۆڵ

کاتی زیاد کراوی یەکەم — تیپی (أ): خولەك	ژ یاریزان	گۆڵ	تیپی (ب): خولەك	ژ یاریزان	گۆڵ

کاتی زیاد کراوی دووەم — تیپی (أ): خولەك	ژ یاریزان	گۆڵ	تیپی (ب): خولەك	ژ یاریزان	گۆڵ

هەڵدانی یەك لاکەرەوە

ژمارەی یاریزان	ڕەنگ: / تیپی (ب)	گۆڵ	ئاگادارکردنەوە	وەستان ١	وەستان ٢	وەستان ٣	دورخستنەوە

کاتی دابڕاو — گێمی یەکەم: .... گێمی دووەم: ....

أ	دەستەی کارگێری	ناونیشان	ئاگادارکردنەوە	وەستان	دورخستنەوە
١					
٢					
٣					
٤					

واژۆی بەرپرسی تیپ:

ڕاپۆرتی داوەر یاری ....

....

واژۆی داوەری یەکەم

ناوەکانی دەستەی داوەران

١ - داوەری یەکەم .... ناونیشان .... واژوو ....

٢ - داوەری دووەم .... ناونیشان .... واژوو ....

٣ - تۆمارکەر .... ناونیشان .... واژوو ....

٤ - کات گر .... ناونیشان .... واژوو ....

هاتوە لە لیژنەی دەستەی داوەران لە بەرواری / /

وێنەیەك لە کارتی تۆمارکردنی یاریەکە بۆ هەر تیپێك

سەرپەرشتیاری یاری: .... ناونیشان: .... واژۆ ....

پرسیارێن گشتی

پ١/ دەمێ یاری کرنێ بۆ تیمێن تازە پێگەهشتیان (پێچکەشێر) چەندە:

١. ٣٠ خولەك

٢. ٢٥ خولەك

٣. ٢٠ خولەك

پ٢/ د کیش دەمی دا دێ دەمێ دابڕی بۆ تیمێ چێبیت:

١. تەپە ل ژێر کونترۆلا تیما بەرامبەردا بیت

٢. تەپە ل ژێر کوترۆلا وێ تیمێ بیت

٣. تەپە ژ دەرڤەی یاریێ بیت

پ٣/ دەمێ تیم داخاز ا دەمێ دابڕی (ڤەبڕی) بکەت دڤێت دادڤان یاریێ ڕاوەستینن ب:

١. دوو فیرککێن کورت

٢. ئێك فیرك

٣. سێ فیرکێن کورت

پ٤ / هەر تیمەکێ ماف یێ هەی چەند دەمێن دابڕی وەربگریت تا دووماهیا یاریێ:

١. دوو دەمێن دابڕی

٢. سێ دەمێن دابڕی

٣. ئێك دەمێن دابڕی

پ٥/ قەبارێ تەپا دەستی یا نێڤ دەولەتی بۆ کچان پێك دهێت ژ:

١. ٥٨ – ٦٠ سم

٢. ٥٤ – ٥٦ سم

٣. ٥٠ – ٥٢ سم

پ٦/ گرانیا تەپا دەستی د یاسایا نیف دەولەتی دا بۆ کوران پێك دهێت ژ:

١. ٢٩٠ – ٣٣٠ گم

٢. ٣٢٥ – ٣٧٥ گم

٣. ٤٢٥ – ٤٧٥ گم

پ٧/ ئەو یاریزانێ خەلەتیا گوهۆڕنێ بکەت دێ هێتە سزادان ب:

١. هۆشداریکرنێ

٢. دویرئێخستنێ

٣. دەستەسەرکرن بۆ دەمێ (٢ خولەکان)

پ٨/ ئەگەر گۆلچی ژ دەڤەرا گۆلێ دەرکەفت ب تەپەڤە:

١. لێدانا سزایی بۆ تیما بەرامبەر

٢. هاڤێتنا ئازاد ئانکو (٩ مەتری)

٣. یاری یا ئاساییە

پ٩/ ئەگەر کۆلچی ژ جهێ گۆلێ دەرکەفت بێ تەپە:

١. هاڤێتنا لایی بۆ تیما بەرامبەر

٢. هاڤێتنا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر

٣. گۆلچی دێ بیتە یاریزان و یاسایا یاریزانی دێ لسەر پەیرەوکەین

پ١٠/ ئەگەر تەپە ب گۆلچی بکەڤیت و بچیتە ژ دەرڤە ژ خیچا گۆلێ:

١. هاڤێتنا لایی بۆ تیما بەرامبەر

٢. هاڤێتنا ئازاد (٩ مەتر) بۆ تیما بەرامبەر

٣. هاڤێتنا گۆلچی

پ١١/ زڤڕینا تەپێ بۆ دەڤەرا گۆلێ دێ بیتە:

١. هاڤێتنا لایی

٢. هاڤێتنا ئازاد (٩ مەتری)

٣. هاڤێتنا گۆلچی

پ١٢/ ڤێ کەڤتنا تەپێ ب لنگی دبن چوکیدا دێ بیتە:

١. هاڤێتنا ئازاد ئانکو (٩ مەتری) بۆ تیما خۆ

٢. هاڤێتنا ئازاد ئانکو (٩ مەتری) بۆ تیما بەرامبەر

٣. یاری دێ یا بەردەام بیت

پ١٣/ دەمێ تەپە بدەستێ گۆلچی بکەڤیت و ب ستونا گۆلێ بکەڤیت و تەپە دەردکەڤیت ژیاریگەهێ لسەر خیچا تەنشتێ:

١. هاڤێتنا لایی بۆ تیما بەرامبەر
٢. هاڤێتنا گۆلچی
٣. هاڤێتنا ئازاد

پ١٤/ دەمێ یاریزانێ بەرگر تەپێ بزڤڕینیت بۆ دەڤەرا گۆلێ و تەپە بچیتە دناڤ گۆلێ دا دێ بیتە:

١. هاڤێتنا ئازاد؟
٢. گۆل؟
٣. هاڤێتنا گۆلچی؟

پ١٥/ ئەرێ دادڤانی مافێ سزایێ دویرئێخستنێ (کارتا سۆر) هەیە؟ بدەتە یاریزانی بێ یاریزان هۆشدارکربیت (کارتا زەر):

١. نەخێر
٢. بەلێ

پ١٦/ ل دەمێ هاڤێتنا دەسپێکێ یاریزان دڤێت:

١. ئێك پێ دێ لسەر خیچێ بیت
٢. چ پێ لسەر خیچێ نابن
٣. ژبلی ڤان

پ١٧/ ئەگەر تەپە ب بانێ هولێ بکەڤیت:

١. هاڤێتنا لایی بۆ وێ تیما تەپە ڤێ نە نێزیکترین جهـ ژ ڕاستا بانی
٢. هاڤێتنا گۆلچی
٣. هاڤێتنا ئازاد

پ١٨/ دەمێ لێدانا ٧ مەتری بەری دادڤان فیرکێ لێبدەت یاریزانی دانایێ:

١. یاریزان دێ هێتە سزادان
٢. یاری ئاسایی دێ بڕێڤە چیت
٣. دێ هێتە دووبارەکرن

پ١٩/ د چ دەمی دا دادڤان فیرکێ لێنادەت:

١. هاڤێتنا دەسپێکێ
٢. هاڤێتنا (٧) مەتری
٣. هاڤێتنا لایی

پ٢٠/ دەمێ یاریزانەکی زێدە بچیتە ناڤ یاریێ، یان یاریزان ژ جهێ نە دروست یێ گوهـۆڕینێ چوو ژور دێ ب ڤی شێوەی هێتە سزادان:

١. هۆشداری کرن (کارتا زەر)

٢. دویرئێخستن ب کارتا سۆر

٣. دەستەسەرکرن بۆ دەمێ دوو خولەکان

پ٢١/ پشتی دووماهیك هاتنا یاریێ یان یاریزانەکی یان کارگێرەکی رەوشتەکێ نەوەرزشی ئەنجام دا دێ بیتە:

١. سزایێ دویرئێخستنێ بۆ یاریزانی یان کارگێری

٢. سزایێ دەستەسەرکرنێ بۆ دەمێ (٢) خولەکان

٣. دێ د ڕاپۆرتێ دا هێتە نڤێسین

پ٢٢/ درێژی و پانیا یاریگەها تەپا دەستی چەندە؟

١. ١٥ مەتر پانی/ ٣٠ مەتر درێژی

٢. ٢٠ مەتر پانی/ ٤٠ مەتر درێژی

٣. ٢٥ مەتر پانی/ ٥٠ مەتر درێژی

پ٢٣/ دەمێ گوهۆڕینێ بەری یاریزان دەرکەڤیت یا ریزانەکێ دی چوو ژوور:

١. هۆشداری کرن (کارتا زەر)

٢. دەستەسەرکرن بۆ دەمێ (٢) خولەکان

٣. دویرئێخستن (کارتا سۆر)

پ٢٤/ ل دەمێ لێدانا (٧ مەتری) دڤێت هەردوو تیم بەرامبەر ئێك بن ژ دەرڤە خیچا:

١. ٧ مەتری

٢. ٩ مەتری

٣. ٦ مەتری

پ٢٥/ ئەگەر یاری ب وەکهەڤ بدووماهیك هات دێ دوو گێمێن دی کەن هەرئێك پێ دهێت ژ:

١. (١٠) خولەك

٢. (١٥) خولەك

٣. (٥) خولەك

٤. (١٢) خولەك

پ٢٦/ دەسپێکا یاریێ تیم نابیت ل ـــــــــــــ یاریزان کێمتر یاریێ بکەن:

١. (٤) یاریزان

٢. (٥) یاریزان

٣. (٦) یاریزان

٤. (٧) یاریزان

پ٢٧/ هەر تیمەك ل دەسپێکا یاریکرنێ دڤێت ناڤ ـــــــــــــ یاریزان بهێتە پێشکێش کرن بۆ تۆمارکەری.

پ٢٨/ بۆ تیمێ هەیە بتنێ ـــــــــــــ کارگێران دەست نیشانکەن دەمێ یاریێ:

١. چار

٢. دوو

٣. سێ

٤. ئێك

پ٢٩/ دڤێت ژمارێن سەر درێسی بلنداهی لسەر پێشیێ ـــــــــــــ سم و بلنداهی لسەر پیشتێ ـــــــــــــ سم.

پ٣٠/ نابیت یاریزان بۆ دەمێ ـــــــــــــ تەپە ڤێبیت.

پ٣١/ دەمێ تەپە ب دادڤانی بکەڤیت دناڤ یاریێ دا دێ یاری یا ـــــــــــــ .

پ٣٢/ پشتی گۆل دهێتەکرن دێ ـــــــــــــ یاری دەسپێکەتەڤە.

پ٣٣/ دڤێت دادڤان فیرکێ لێدەت بۆ دەسپێکرنا یاریێ ل دەمێ ـــــــــــــ ، ـــــــــــــ ، ـــــــــــــ .

پ٣٤/ دڤێت بتنێ ـــــــــــــ هۆشداریێ (کارتا زەر) بدەتە یاریزانی و بتنێ ـــــــــــــ هۆشداریێ بدەتە تیمێ.

پ٣٥/ دڤێت هۆشداریێ نەدەتە وی یاریزانێ بەری هینگێ سزایێ ـــــــــــــ وەرگرتی.

پ٣٦/ دویرئێخستن ئانکو (کارتا سۆر) یاریزان یان کارگێرێ تیمێ دڤێت دەمێ ـــــــــــــ دەستەسەرکەن و یاریزانەکێ دی بهێتە جهێ وی.

پ٣٧/ ئەگەر یاریزانێ سزایێ دەستەسەرکرنێ ٢ خولەك وەرگرت و پشتی هینگێ رەفتارەکا نەوەرزشی ئەنجام دا بەری یاری دەسپێبکەتەڤە ئەو یاریزان ـــــــــــــ وەرگریت.

پ٣٨/ ئەگەر هەردوو دادڤان نەگەهشتنە بریارەکا هاوبەش دێ بریارا دادڤانێ ـــــــــــــ جێ بەجێ کەن.

پ٣٩/ ـــــــــــــ بەرپرسێ سەرەکی بۆ دەمێ یاریێ، دەمێ دابڕی و سزایێ دەستەسەرکرنێ.

پ٤٠/ یاریا تەپا دەستی دێ بڕێڤە چیت ژلایێ ـــــــــــــ ، ـــــــــــــ ، ـــــــــــــ ، ـــــــــــــ .

زاراڤ

کوردی	عەربی
بیاڤ	مجال
ڕایەل	العارضة
کماخ	حوض
کڤانە	قوس
پێ	قدم
سەرنەکەفتی	فاشل
چەمیان	انثناء
خار	ميل
نکەمەر	جذع
چوک	ركبة
پێ	رجل
شینوار	أثر
لنگ	ساق
باسك	ساعد
زەند	عضد
پێن لێدان	رفس
هێزوک	مرجوحة
دادڤان	الحكم
دەڤەرا پاراستی	منطقة الامان
دەمێ زێدەکری	الوقت الاضافي
هێما	الاشارة
دەم گر	الميقاتي
تۆمارکەر	المسجل
دەمێ دابڕی	الوقت المستقطع
ڕاگرتن	الايقاف
دویرئێخستن	استبعاد
دەرئێخستن	طرد
سزایێ بەرەڤ ژۆرتر	العقوبة التصاعدية

ئیشقلکی	الحجلة
گوزارشتا لەشی	التعبيرات البدنية
دەست درێژی	الاعتداء
بان	السقف
مفا بەخش	استفادة
دەلیڤەکا مسۆگەر	فرصة واضحة
دانا دەلیڤێ	اتاحة الفرصة
ئێکلاکرن	ترجيحية
خۆتێهلکرن	التدخل

ژێدەر

١- القانون الدولي لألعاب الساحة والميدان . قواعد المنافسة ٢٠٠٧/ ٢٠٠٨

د. صريح عبدالكريم الفضلى

٢- مسابقات الميدان والمضمار(العاب القوى)

د. زكى محمد درويش

٣- الجديد في ألعاب القوى

د. كمال جميل الربضي

٤- موسوعة ألعاب القوى

د. محمد عثمان

ناڤەرۆک